

## **Warming Up, Oefeningen zonder bal**

- **Rustige looppas, heen en terug**
- **Rustige looppas, armen zwaaien heen rechts terug links**
- **Rustige looppas, met beide armen langs het hoofd zwaaien**
- **Rustige looppas, afwisselend met rechterhand en linkerhand de grond aantikken**
- **Rustige looppas, met beide handen tegelijk de grond aantikken (uitgangshouding)**
- **Rustige looppas, met opspringen en knieheffen tijdens het lopen (afwisselend links en rechts)**
- **Rustige looppas, zijwaarts zij-sluit-zij-sluit (niet kruisen)**
- **Zijwaartse looppas, kruis-voor-kruis-achter**
- **Rustige looppas, met hakken de billen aantikken**
- **Rustige looppas, met in- en uitdraaien van de liezen.**