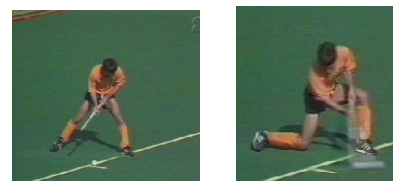


STEP Trainingskaart GHT in de sport

Voer alle sportbewegingen 3 x uit.

1. Doe alsof je een hockeyer bent, die gaat staan voor een strafcorner en deze voorgeeft.
Blijf 3 sec. in de eindhouding staan.



2. Doe alsof je een volleyballer bent, die onderhands met twee handen een smash opvangt. Blijf 3 sec. in deze houding staan.



3. Doe alsof je een golfer bent, die aanlegt om de bal weg te slaan en die daarna de bal ver weg slaat.
Blijf 3 sec. in de eindhouding staan.



4. Doe alsof je een bowler bent, die de bowlingbal heeft losgelaten en in de eindhouding staat. Blijf 3 sec. in deze eindhouding staan.



5. Doe alsof je een tennisser bent die in afwachting is van een snoeiharde service.
Blijf 3 sec. in deze houding staan.



6. Doe alsof je een keeper bent die klaar staat om een penalty te stoppen.
Blijf 3 sec. in deze houding staan.



7. Doe alsof je een lijnrechter bij tennis bent die goed moet kijken of een service in of uit is. Blijf 3 sec. in deze houding staan.

