

# Radslag

## STAPPENPLAN: HOE LEER IK DE RADSLAG

### 1. MAAK HAZEN SPRONGEN

- a. Zet je handen OP een verhoging bijvoorbeeld een krukje.
- b. Zet met een been af
- c. Spring van de ene kant van de verhoging naar de andere kant
- d. Het been dat als eerste de lucht in gaat, landt ook als eerste
- e. Doe dit een aantal keer
- f. Probeer steeds iets hoger te springen
- g. Lukt het al goed, begin dan met je handen LOS
- h. Ga in een beweging door

### 2. VAN BOVEN NAAR BENEDEN

- a. Zoek een heuveltje waar je de radslag vanaf kan maken (bijvoorbeeld in de duinen of een drempel (let wel OP dat het veilig kan))
- b. Ga BOVEN OP de heuvel staan
- c. Zet een grote stap
- d. Zet je handen ver weg
- e. Zorg dat je vingers een beetje naar elkaar wijzen
- f. SCHOP je benen over je hoofd
- g. HOU je benen recht
- h. Het been dat als eerste de lucht in gaat, landt ook als eerste

### 3. MAAK EEN RADSLAG

- a. Zoek een lijntje om je radslag recht te maken.
- b. Zet een grote stap
- c. Zet je handen ver weg
- d. Zorg dat je vingers een beetje naar elkaar wijzen
- e. SCHOP je benen over je hoofd
- f. HOU je benen recht
- g. Het been dat als eerste de lucht in gaat, landt ook als eerste
4. CHECK OF JE BENT BEGONNEN EN GEËINDIGD OP HET LIJNTJE.

Let op: zoals bij alle lichamelijke oefeningen, kan het onjuist uitvoeren van een oefening leiden tot blessures en letsel aan spieren, gewrichten, pezen en banden. Gebruik je verstand bij het uitvoeren van de oefeningen en het volgen van de challenges. Stop als je pijn voelt. Neem als het nodig is contact op met je huisarts of fysiotherapeut.

De GIOS is niet aansprakelijk voor lichamelijke klachten, ontstaan door het uitvoeren van de oefeningen en challenges die worden aangeboden.