

STEP UP AEROBICS

Tip: spotify playlist naar keuze met Tabatta timer: 30" oefenen, 10" rust.
Als je elke reeks 2x doet, heb je in totaal 40' gesport!

REEKS 1

Tikken met de voet links-rechts

1.



Op en af stappen, **linker** voet voor

2.



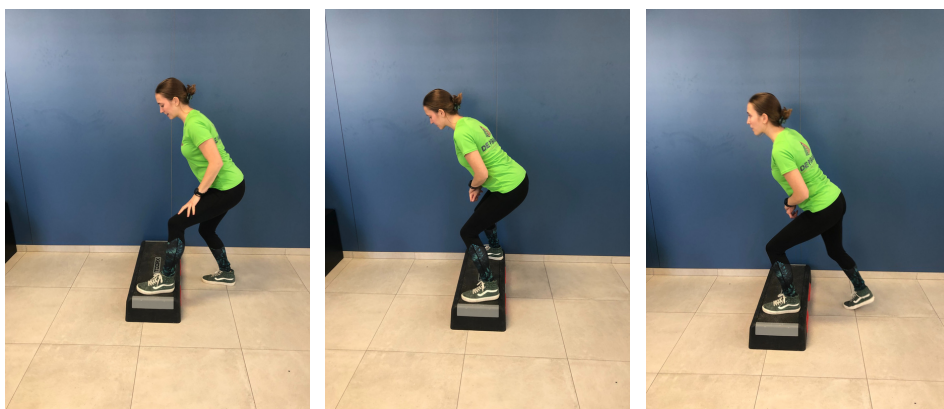
Op en af stappen, **rechter** voet voor

3.



Op en af stappen, in squat houding met de voeten breed, **links** eerst

4.



5. Op en af stappen, in squat houding met de voeten breed, **rechts** eerst

REEKS 2

Handen gestrekt omhoog in pijlvorm, goed je core opspannen. Tikken met de voet links-rechts

1.



Snel onderhands boksen

2.



Schuin rechts blokje opstappen, daarna afstappen, een pas zijwaarts en hetzelfde been achter zetten. Wisselen met de andere zijde.

3.



Knie heffen, tikken op blokje en gestrekt omhoog. Zet je voet op de grond en wissel van been.

4.



Knieën hoog

5.



REEKS 3

In squathouding tikken linker en rechter been, niet opstappen

1.



In de hoek opstappen en knie hoog li/re afwisselend.

Idem en zijwaarts over step stappen

2.



3.
+



Op de step gaan staan en knieën uitschoppen

Zijwaarts staan en op en over step stappen

4.



5.





REEKS 4

Fast feet: snel trappelen ter plaatse

1.



Linker voet op blokje, lunge.

2.



Rechter voet op blokje, lunge

3.



Hielen tegen zitvlak

4.



Voorwaarts boksen (al dan niet op step)

5.





REEKS 5

Linker voet/hiel op blokje, armen breed gespreid. Ga met je rechter hand je linker voet tikken.

1.



2. Doe hetzelfde aan de andere zijde, rechter voet/hiel op de blok, met linker hand tikken.

3. V step: stap breed op de blok in de vorm van een V (open op, en dicht van de blok)



4. Step op voor en erover, achterwaarts terug. Dezelfde voet blijft op de blok.



5. Idem ander been



REEKS 6

Schop met **linker** been voorwaarts, step tikken en terug omhoog. (Niet op de step blijven)

Schop met **rechter** been voorwaarts, step tikken en terug omhoog.

1.



2.



Sterretje

3.



Knie heffen en ellebogen naar beneden trekken. De knie komt tussen de ellebogen.

4.



Snel trappelen in een vierkantje op en van de step

5.

