



# BE GOLD – OPWARMING 'Be Ready'

Niet zo maar een opwarmertje ...



## Are you prepared? Be Ready!

- Cardio-vasculair
  - Progressief opwarmen
  - Continue actie
- Musculo-skeletaal
  - Ritmische mobiliteit
  - Kinetische ketens in 3D
- Coördinatief-neuraal
  - Balvaardigheid
  - Loop- & sprongcoördinatie
  - Snel voetenwerk



## □ 3D-ROUTINE

### HET LICHAAM LATEN REAGEREN ALS GEHEEL

- Bewegingsgrootte binnen bewegingscomfort
  - Voet in kader en bij uitvalspas plat op de grond
  - In alle richtingen
  - Ritmische bewegingscontrole = afremmen en evenwicht
  
- Bewegingsritme
  - Bewegingsflow creëren = vloeiend bewegen
  - Actie en reactie volgen elkaar ritmisch op

🧠 ☹️ Lichaam reageert in veiligheidsmodus (spanning, geen ritme)



## ◻ V-ROUTINE

### LOOP- EN SPRONGVAARDIGHEDEN

- Verschillende bewegingsvormen
  - Blijven verfijnen van de uitvoering
  - Looptechnieken, sprongen, ...
  
- Richtingsveranderingen
  - Vanuit voetcontacten, lichaam soepel laten volgen
  - Oriëntatiewisseling met bekkenrotaties
  - Ritmevenwicht

🧠 ☹️ Verlies van vlotte overgang tussen deelbewegingen, evenwicht of ritme



## ☒ X-ROUTINE

### WENDBAARHEID EN SNEL VOETENWERK

- Beweging wisselen rond het zwaartepunt
  - Lichaam leunt heen-en-weer in balans
  - Voeten wisselen snel, heupen en romp bewegen mee
  - Belang van mobiliteit in schoudergordel
  
- Snelheid
  - Voetcontacten 'licht' en vlug op voorvoeten
  - Snelle richtingsveranderingen in verschillende patronen

🧠 ☹️ Bovenlichaam verkramt, lichaam gaat op zoek naar kracht ipv vlugheid



## ☒ T-ROUTINE

### ELASTISCHE BELASTING EN SNELHEID

- Load < > Unload < > Load
  - Grote bewegingen wisselen elkaar ritmisch af
  - Lichaam reageert totaal
  - Afremmen en versnellen in de ketens
  
- Snelheid
  - Latarale ketens worden maximaal aangesproken
  - Gekruiste ketens sprint voorwaarts en afremmen

🧠 ☹️ Kleine, niet-ritmische, trage bewegingen