

Full Circus Workshop out - Les voorbereiding

Opwarming

- Openen van de gewrichten
 - Schouders: Links voor naar beneden, rechts voor naar boven - heupen draaien
 - ellebogen: cirkels, in, uit, links, rechts en combo's
 - Polsen: Lotus: Rechts open, beiden open, links open, beiden toe
 - Stabiliteit op 1 voet: + voet open en toe draaien, knie, heup
 - Brein opener: 7 stap - Armen L: boven-onder R: boven-zij-onder.

Cardio

- Breng je hoofd naar iets rood.
- Zet je schouder tegen een lijn.
- Breng je neus naar de grond
- Zet je oor tegen een deur
- Breng je bips tegen een bips
- Leg je knie tegen iets zachts
- Zet je voet op iets groen: glorieus!!

Duo trainingsoefeningen

- Acro:
 - tafel op tafel: Beide personen + 1 Arm uitstrekken of 1 been uitstrekken
 - Liggen: benen in L shape, enkels vast houden teammate, benen samen weggooiën in verschillende richtingen. Rem het traject af en keer terug naar L shape
 - plank + neerwaarts hond: teammate springt over en kruipt onder
- Jongleren:
 - vangen + squat of draai

Dynamische acro

- Rups
- Zijwaartse aap
- Olifant
- Salamander

Tabata

- Op 1 been:
 - ster opzij (buikspieren + flank)
 - been swing (buik + rug)
 - kick and reach (buikspieren)
- Jongleerbal:
 - Roeier: onder knieën, achter rug (buikspieren), met voeten verleggen

- Op buik liggend: Superman: oneindigheid met armen achter rug: bal mee doorgeven bij wissel armen (rugspieren, schouderflexibiliteit) // diagonalen ballen wisselen van plek
- Ringen: Parcour - springen (Cardio)
 - + klap bij bijvoorbeeld blauwe ringen (Brein)
 - + handen boven het hoofd bij groen ...
- Hoepels: - Hoepel 1 kant op heupen hoepelen + wissel (buikspieren en uithouding)
 - Meerdere hoepels
 - armen
- Diabolo
 - voet er op, sprong wissel
 - laten rollen met 1 voet, stoppen met 1 voet en terug duwen
- Staf:
 - Rechtstaande staf: vallen en vang hem op zo laag mogelijk bij de grond met de achterkant van je hand.
 - Achter de rug doorgeven: met en zonder spin
 - boven het hoofd doorgeven met gestrekte armen
 - onder been doorgeven
 - Staf rechtstaand voor je op de grond zetten: staf zo hoog mogelijk tikken met voet - wissels // staf loslaten kick met gestrekt been er over
- bordjes
 - balanceer het op je hoofd en ga zitten en rechtstaan
- Bank:
 - vooruit trekken
 - afduwen
 - over springen met 1 been op de bank
 - handen op bank haasje over
 - plank op de bank: buik, rug, buik, rug, ...
 - omdraaien en evenwichts oefeningen: vooruit wandelen, achteruit wandelen, door de knieën, draaien
- sjaaltjes of plastic zakjes:
 - Ga van rechtstaand naar zit naar lig met een worp er tussenin en terug op.

Uitdaging van de dag

- Diabolo: Op rug plaatsen en wandelen in tafeltje van 1 kant naar de ander
- Ruglig met Been in de lucht: plaats er een diabolo// kussen// Boek op – ga van ruglig naar buiklig