

Doel van de oefening:

Het trainen van zowel de kuit-, enkel- en voet-spiers. Tevens het aanleren van balans in het lichaam. Dit ook ten behoeve van de romp stabiliteit. Tijdens de schiettraining zal de algehele balans beter worden.

Oefeningen:

Op de balansplank gaan staan met schoenen en proberen stil te staan dit opbouwend van 2 minuten tot maximaal 10 minuten. Ondergrond waar de plank op steunt moet hard zijn.

Plank 90 graden draaien en de gelijke oefeningen als boven uitvoeren.

Oefeningen als bovenstaand maar dan op sokken uitvoeren.

Oefeningen als boven maar dan op een zachte ondergrond, bijvoorbeeld tapijt.

Door de sportschutter deze oefening te laten voordoen kan de trainer nagaan of er werkelijk geoefend wordt door de sportschutter!

Maten van de balansplank 60x40 cm in het midden van de 60cm een balkje van 40x7x4 cm monteren!

