

## Instructie video - touw oefeningen

Bijgedragen door Tom Steenbergen  
maandag 30 maart 2009  
Laatst geupdate op maandag 30 maart 2009

Ik kwam deze video vandaag tegen op het QajaqUSA forum . Duane Strosaker laat een aantal van de oefeningen zien die op de competitie lijst staan bij de Groenlandse kampioenschappen.

Wat me opviel aan deze video is de heldere instructie en uitvoering van de instructie over hoe rond te komen als je op de touwen zit. Het wordt duidelijk dat ook hier niet alles op kracht gaat maar op souplesse. Let bijvoorbeeld op 1:20 in de video, eerst het been en dan volgt de rest "bijna" vanzelf.

(Let op: de tekst verdwijnt grotendeels als de video opent)  
<http://www.youtube.com/watch?v=mv5LvxoS4uE>