### **Dips Variatie.**

### **In deze ronde gaan we dippen. Dus ga naar de dipstangen of parallettes optrekstang en maak je klaar. Dit is een oefening die enige controle vereist van je lichaam. Er zijn 4 verschillende variaties. Wees eerlijk welke variatie bij jouw niveau hoort. Hier zijn ze.**[pause strong]

**Starter**.[pause strong] Negatieve dips op parallettes. Je pakt 2 parallettes, je probeert jezelf omhoog te houden en gecontroleerd te laten zakken. [pause weak](3 keer tot uiterste).[pause strong]

**Beginner**.[pause strong] Bench dips. Je plaatst je handen achter je op een klein bankje of verhoging en je duwt jezelf omhoog. [pause weak] (3 keer tot uiterste).[pause strong]

**Gemiddeld**.[pause strong] Klassieke dips op parallettes of ringen.[pause weak] (3 keer tot uiterste). [pause strong]

**gevorderd.**[pause strong] van dip naar L-Sit Hold. Je maakt een dip en vervolgens strek je je benen uit. je gewicht verplaatst naar de achterkant van je handen. [pause weak](3 keer tot uiterste).[pause strong]

[pause strong]

Maak je klaar om jouw gekozen oefening uit te voeren. Hier krijg je in totaal 3 minuten de tijd voor zoals bij elke ronde. Neem dus goed de tijd om je spieren weer tot rust te laten komen. Het is echt niet erg als je in de ronde een variatie lager kiest. Dat mag altijd.

[pause strong] [pause strong]  
[Onthoud,..]   
[pause strong] [pause strong]

ben je er klaar voor In 3[pause weak] 2[pause weak] 1[pause weak] start.

[pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong]

[pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong]

[pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong]

[pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong]

[pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong]

[pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] Knap hoor! nog anderhalf minuut te gaan. Denk eraan, het gaat om de controle van de oefening. niet om hoeveel dips je er kunt doen. [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong]

[pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong]

[pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong]

[pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong]

[pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong]

[pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong]

[pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong]

Enorm goed bezig. Deze dips behoren tot één van de basisprincipes van calisthenics.  
[pause strong] [pause strong]