

Algemeen opmerkingen

- Tijdens de warming-up warme kleren aan
- Drink tijdens de warming-up 1 bidon

Spring oefening

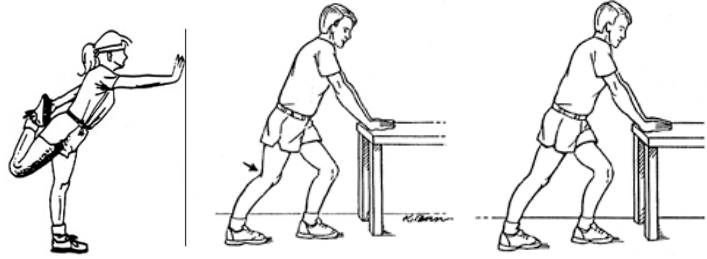
Spring van uit stand. Begin erg rustig, kom maar net los van de grond. 3 series van 15 sprongen.

Rekoefening

Rek de volgende spieren:

- Quadriceps
- kuitspieren (met gebogen en gestrekte knie)

Alle spieren 1x, 30 seconden volhouden.



Lopen

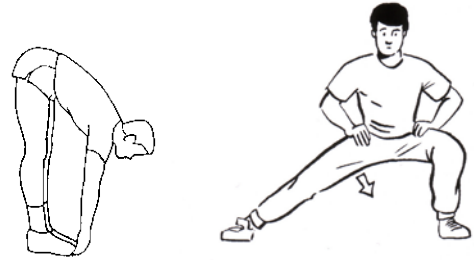
3 minuten rustig joggen, tussendoor 2x 30 seconden achteruit joggen

Rekoefening

Rek de volgende spieren:

- Hamstrings
- Adductoren (liezen)

Alle spieren 1x, 30 seconden volhouden.



Sprint oefening

5x een sprint van 20 meter, 2 meter aanloop, 2 meter uitloop, sprint snelheid opbouwen.

Rekoefening nek

Leg de kin op de schouder, leg vervolgens de handpalm op de het achterhoofd en duw het hoofd in de richting van de oksel totdat er een rekkend gevoel ontstaat in de nek. Hou 30 sec vol.



Rekoefening schouder

Breng de ene hand achter de rug en trek deze met de andere hand naar beneden en naar links totdat een rekkend gevoel ontstaat. Hou 30 sec vol.



Mobilisatie onderrug

Ga op de rug liggen. Trek vervolgens de rechter knie op. Pak de rechter knie met linker hand en duw de rechter knie met de linker hand naar zo ver mogelijk naar links. Hou de positie 30 seconden vast.

Coördinatie oefening.

Ga op 1 been op de tenen staan, knie licht gebogen. Probeer zo 30 seconden te blijven staan zonder steun. Doe dit 3 keer voor beide benen. Als het erg makkelijk gaat probeer dan de knie verder te buigen en weer overeind te komen.



Pistol squat

Dit is een moeilijke oefening, het vereist kracht, coördinatie en flexibiliteit. Ga op 1 been staan en hurk op dat been terwijl je het andere been vooruit steekt. Ga zo diep dat de bil van de hak raakt. Kom vervolgens weer overeind.



Als dit niet lukt kan de oefening met 2 man worden uitgevoerd: ga recht tegenover elkaar staan en pak elkaars handen. Doe nu langzaam de pistool squat (beide links of beide rechts).

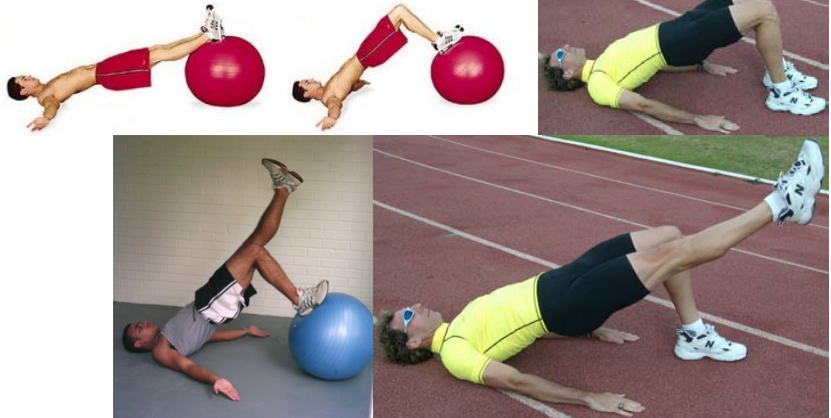
Buikbrug

Rugligging. Steun met de schouders op de grond en met de voeten op de bal (of grond). Knieën opgetrokken. Breng nu het bekken omhoog. Probeer het bekken in een perfecte lijn te krijgen met de rug en benen. Hou deze houding 2 seconden vast en laat het bekken weer zakken. Doe 20 herhalingen.

Gaat dit zonder problemen:

Steek een been gestekt in de lucht en houd het 2 seconden vast en laat het weer zakken. Blijf het bekken constant omhoog houden.

Gaat de oefening erg makkelijk: steun dan op de ellebogen i.p.v. de schouders. Doe de bewegingen langzaam en houd de positie van het bekken recht.



Zijbrug

Zijligging. Steun op 1 onderarm op de bal (of grond) en de voeten op de grond. Breng het bekken omhoog. Probeer het bekken in 1 lijn te krijgen met de rug en benen. Hou deze houding 2 seconden vast en laat het bekken weer zakken. Doe 20 herhalingen voor beide zijden van het lichaam.

Gaat dit zonder problemen:

Steek een been gestekt in de lucht en houd het 2 seconden vast en laat het weer zakken. Blijf het bekken constant omhoog houden.

Gaat dit makkelijk: steun op een gestrekte arm i.p.v. de elleboog.



Rugbrug

Buikligging. Steun met de handen of onderarmen op de bal (of grond) en met de voeten op de grond. Breng het bekken omhoog. Probeer het bekken in 1 lijn te krijgen met de rug en benen. Hou deze houding 2 seconden vast en laat het bekken weer zakken. Doe 20 herhalingen voor beide zijden van het lichaam.

Gaat dit zonder problemen:

Steek een been gestekt in de lucht en houd het 2 seconden vast en laat het weer zakken. Blijf het bekken constant omhoog houden



superman

buikligging. Span nu de rugspieren een en trek de schouderbladen naar elkaar toe. Breng de schoudergordel omhoog en maak de rug zo hol mogelijk. Breng tegelijkertijd ook de benen omhoog en balanceer gedurende 2 seconden en laat dan de benen en armen weer zakken. Doe 20 herhalingen.



Optioneel (bekken-romp stabiliteit test): log roll

Als deze oefening lukt is de bekken-romp stabilisatie perfect. Het is een goede test om zowel de bekken-romp spierkracht en coördinatie te beoordelen.

Steun op de handen en voeten. Houd rug, bekken en benen op 1 lijn. Til nu de rechter hand van de grond, breng de arm gestrekt omhoog en draai langzaam het hele lichaam om (van rug boven naar buik boven). Draai nu verder tot de starthouding. Houd het lichaam gedurende de gehele beweging zo veel mogelijk op 1 lijn. Doe 3 series van 10 volledige rotaties. Wissel de rotatie richting af.



