






Oefeningen

NR	NAAM	NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3	SPELVORM
1	Hol/bol				
2	Plank				
3	V-zit				Per 2: Niveau 2 combineren met Jumping Jack
4	Back extension				
5	Superman				Dynamisch + probeer een balletje in een emmer te gooien
6	Glute Bridge			Per 2: Niveau 2 + werpen krachtbal naar partner	Per 2: Niveau 2 + partner kruipt onderdoor
7	Side bridge				Per 2: Partner gooit tennisbal naar vrije hand
8	Mountain Climber			Mountainclimber RUN	Per 2: Pers1 in pomphouding, pers2 heft benen op en laat afwisselend 1 been los
9	Squat				Combinatie niveau 2 en 3
10	Lunge				Atleten onderverdelen in 2 groepen. Zo snel mogelijk bal van ene kant naar andere

Wat extra info:

Mobiliteitsoefeningen onderrug

Kattenrug in ruglig

- Stap 1: lig in ruglig, met je benen gebogen.
- Stap 2: druk je onderrug helemaal in de grond (onderrug moet de grond raken).
- Stap 3: maak je onderrug zo hol mogelijk (zoveel mogelijk plaats tussen onderrug en grond).
- Voer de oefeningen traag uit. Twee tellen op, twee tellen beneden.

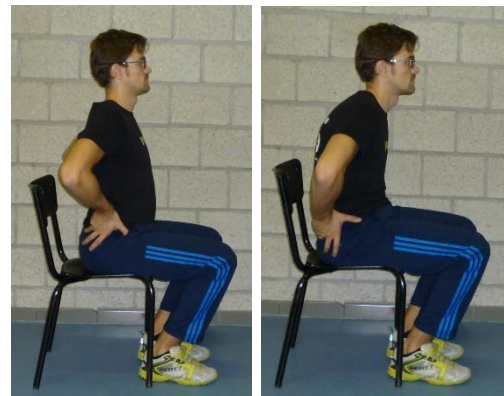


en



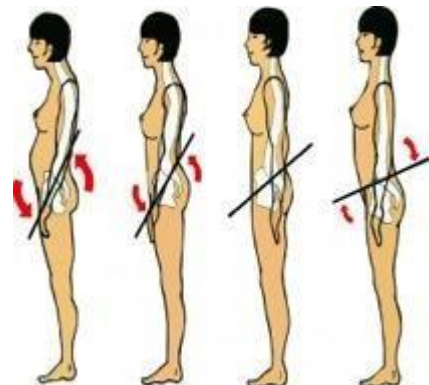
Bekkenkanteling in zit

- Stap 1: in zit, met je benen op schouderbreedte en je onderrug ontspannen.
- Stap 2: kantel je bekken naar voor
- Stap 3: kantel je bekken naar achter
- Voer de oefeningen traag uit. Twee tellen naar voren, twee tellen naar achteren.



Bekkenkanteling in stand

- Stap 1: in stand, met je benen op schouderbreedte en je onderrug ontspannen.
- Stap 2: kantel je bekken naar voor (onderrug hol maken).
- Stap 3: kantel je bekken naar achter (onderrug bol maken).
- Voer de oefeningen traag uit. Twee tellen naar voren, twee tellen naar achteren.



Core training

Superman

- Niveau 1: strek vanuit handen- en knieënstand één been horizontaal.
- Niveau 2: strek nu ook je tegenovergestelde arm.
- Niveau 3: breng je hand en knie naar elkaar en strek terug uit.
- Niveau 4: breng je steunvoet van de grond (enkel steun op de knie).
- Voer de oefeningen traag uit.
- Behoud je natuurlijke rugkromming, voorkom hyperlordose



Brug

- Niveau 1: hef vanuit ruglig, met benen geplooid, het zitvlak omhoog.
- Niveau 2: plaats je handen gekruist op je bovenlichaam.
- Niveau 3: strek één been uit.



Plank voorwaarts knieën

- Niveau 1: steun op je onderarmen en je knieën.
- Niveau 2: plaats je armen en knieën steeds verder uit elkaar. Let op: zak niet door in de rug.

Anders ga je terug naar de vorige stap.



Plankhouding

- Stap 1: steun op je onderarmen en je tippen.
- Let op: zak niet door in de rug.
- Span je buik- en rugspieren aan zodat je onderrug in een neutrale positie blijft.



Variaties plankhouding

- Niveau 1: breng vanuit onderarmen- en voetenstand één been omhoog
- Niveau 2: breng vanuit onderarmen - en voetenstand één arm omhoog
- Niveau 3: voer stap 1 en 2 samen uit (gekruiste coördinatie)
- Voer de oefeningen traag uit.

Squat

- Stap 1: in stand met de voeten op schouderbreedte en beide armen horizontaal uitgestrekt
- Stap 2: ga door je knieën met een rechte rug (je romp zo min mogelijk naar voren buigen)
- Stap 3: ga opnieuw naar stand en probeer de romp zo min mogelijk te kantelen naar voor. Herhaal deze oefening 10 keer en doe dit driemaal.



Pomphouding

- Stap 1: Steun op handen en voeten. Hoofd neutraal.
 - Stap 2: Vorm een rechte lijn van de voeten tot en met het hoofd.
- Let op: hou het bekken neutraal niet te hoog, niet te laag



Variaties pomphouding

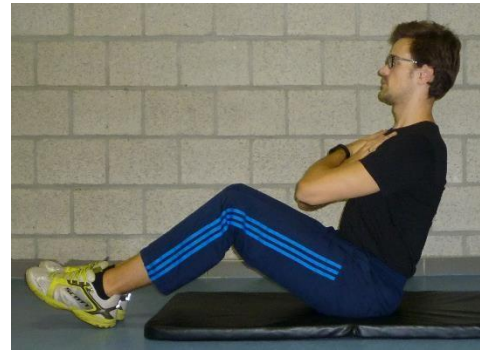
- Niveau 1: breng vanuit handen- en voetenstand één been omhoog (extra variatie: breng dat been naar buitenabductie)
- Niveau 2: breng vanuit handen- en voetenstand één arm omhoog
- Niveau 3: voer stap 1 en 2 samen uit (gekruiste coördinatie)
- Niveau 4: breng je hand en knie naar elkaar en strek terug uit.
- Voer de oefeningen traag uit.



V-houding

In zit: benen geplooid en hielen op de grond. Streef naar een optimale lordose en plaats je handen op je borst. Niveau 2: laat de romp langzaam richting grond zakken en hou deze positie 10-15sec vol.

Let op: onderrug mag niet bollen.



Plank zijwaarts kniesteun

- Stap 1: steun op je onderarm en je knie. Zorg dat je knieën een hoek van 90° maken. Je hoofd is neutraal. Let op: laat je heupen niet doorzakken maak een rechte lijn tussen je knieën, heup en schouders
- Span je buik- en rugspieren aan zodat je onderrug in een neutrale positie blijft.



Plank zijwaarts

- Stap 1: steun op je onderarm en je voeten. Zorg dat je in één rechte lijn ligt met schouders, heup, knieën en enkels. Je hoofd is neutraal.
- Span je buik- en rugspieren aan zodat je onderrug in een neutrale positie blijft.
- Variatie: breng je buitenste arm omhoog – tik met je hand onder je lichaam en breng de arm terug omhoog.
- Variatie: breng je buitenste been omhoog (abductie).



Lunges

- Stap 1: start in rechtopstaande positie met beide voeten naast elkaar.
- Stap 2: zet een grote pas voorwaarts, zorg dat de achterste voet blijft staan (hiel mag van de grond komen). Zet de voorste voet plat op de grond. Buig door beide knieën en zorg dat de voorste knie boven de enkel blijft.
- Stap 3: Duw je af op het voorste been (strek het voorste been) en kom terug tot de starpositie.
- Stap 4: Doe hetzelfde met het andere been.
- Hou de romp recht en stabiel gedurende de hele oefening



Fietsen

- Stap 1: in ruglig hef je de benen. Leg je hand onder je onderrug en zorg dat deze 2 steeds met elkaar in contact blijven.
- Stap 2: Buig en strek de benen afwisselend van elkaar.
- Stap 3: Begin met de benen hoog, naarmate men vordert kan men proberen de benen steeds lager te houden.



Extensie romp

In buiklig breng je de romp omhoog. Twee seconden aanhouden. Breng de romp terug naar beneden.

Dit is een dynamische oefening.

Niveau 2: plaats je handen op de achterkant van je hoofd en maak dezelfde beweging. Opgelet: de benen komen niet van de grond.

Herhaal deze oefening 10 keer en doe dit driemaal.



Adductie been

In zijlig zijn er twee mogelijkheden.

Met stoel: buitenste been ligt op de stoel, hef het andere been omhoog

Zonder stoel: buitenste been geplooid over onderste been, hef het onderste been omhoog.

Herhaal deze oefening 10 keer en doe dit driemaal voor elk been.



Banaan

- Stap 1: in buiklig hef je de armen afwisselend omhoog en terug omlaag.
- Stap 2: hef de benen afwisselend omhoog en terug omlaag.
- Stap 3: hef de benen en de armen samen van de grond. Imiteer een zwembeweging door de benen en armen afwisselend/diagonaal te heffen en laten zakken. Let op: Armen en benen raken de grond niet tijdens de beweging. Dit is een dynamische oefening.



Abductie been

Zorg voor een goed evenwicht, zoek desnoods steun met een stoel, tafel of muur. Breng 1 been naar buiten en laat traag zakken.

Je romp beweegt niet mee!

Herhaal deze oefening 10 keer en doe dit driemaal voor elk been.

