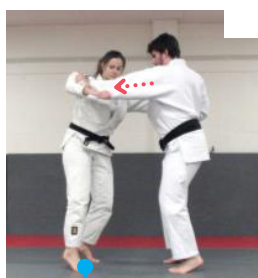


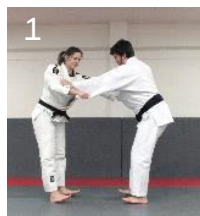
Vanuit kumi-kata afwisselend rechter- & linkerhand naar voor brengen



Hielen zo ver mogelijk van grond duwen



Met voeten steeds op dezelfde plaats blijven staan

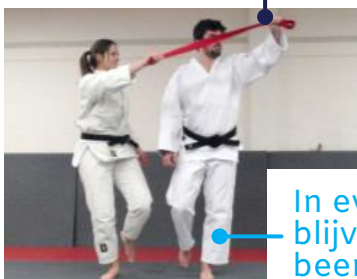
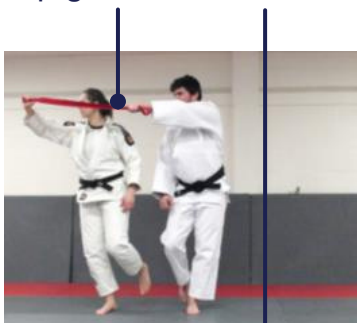


Variatie: in hielen- (1) of tandemstand (2)

1-benige stand, gordel vasthouden met 1 hand



Gordel naar links & rechts bewegen, steeds spanning op gordel behouden



In evenwicht blijven op 1 been

1-benige stand, contact maken met binnenzijde vrije been partner



Door zacht/hard te duwen met vrije been elkaar uit evenwicht proberen te brengen



Variatie: buitenzijde vrije been

1 Kumi-kata in tenenstand

- Neutrale rugkromming

• 3 x 60 seconden

2 Partneroefening in 1-benige stand

- Neutrale rugkromming

• 3 x 60 seconden

3 1-benig duel met partner

- Neutrale rugkromming

• 3 x 60 seconden elk been

In stand



Ruime stap
voorwaarts
zetten, jezelf
laten zakken

Explosief
afduwen,
terugkeren
naar uitgangs-
houding



Één zijde van gordel
vasthouden



In stand opeenvolgende
lunes met rechter- &
linkerbeen voor maken

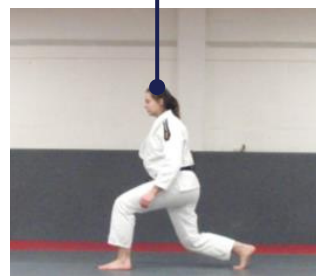


Na elke uitvalspas trekt
partner licht aan touw



Uitwijkingen
tegenhouden,
evenwicht
behouden

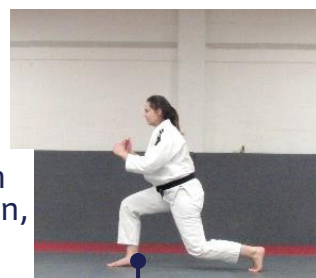
Lunge met
linkervoet voor



Krachtig
afduwen op
voorste been,
wisselsprong
maken



In evenwicht landen met
rechtervoet voor



1 Lunge

- Neutrale rugkromming
- Knie niet voorbij tenen

3 x 10 herhalingen
elk been, 2 tellen
houden

2 Walking lunge

- Neutrale rugkromming

3 x 10 herhalingen
elk been

3 Lunge met wisselsprong

- Neutrale rugkromming
- Knieën bewegen niet naar binnen of buiten

3 x 10 herhalingen

Buiklig met benen gekruist, knieën 90°



Rechterbeen
neerwaarts
bewegen

Linkerbeen vertraagt
beweging door weerstand uit
te oefenen tegen rechterbeen

Bekkenlift met
voeten op gordel



Gordel wegschuiven van
zitvlak, **heupen hoog houden**
Op einde bekken laten
zakken, daarna oefening
opnieuw

Extra: 1 been heffen

Knieënsteun met knieën in
hoek van 90°, armen
gekrust over schouders



Terwijl partner onderbenen
fixeert, romp als plank traag
naar voor laten vallen



Gewicht van romp opvangen
door handen tijdig op grond
te plaatsen



1 Hamstrings excentrisch 1

- Neutrale rugkromming

3 x 10 herhalingen

2 Hamstrings excentrisch 2

- Neutrale rugkromming
- Schouders-heupen-knieën op één lijn

3 x 10 herhalingen

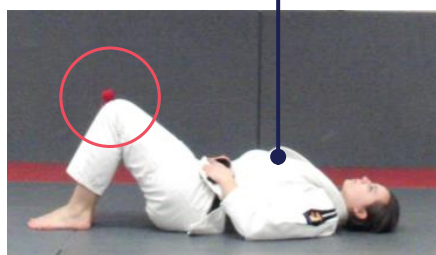
3 Nordic hamstring

- Neutrale rugkromming
- Rug- & buikspieren constant aanspannen
- Schouders-heupen-knieën op één lijn

3 x 10 herhalingen

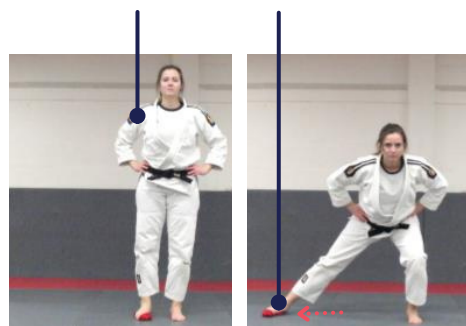
Bovenste been ondersteunen

Ruglig met benen gebogen, gordel tussen knieën klemmen



Krachtig met benen duwen tegen gordel

Stand met 1 voet op gordel
Squat met 1 been waarbij vrij been met gordel naar buiten schuift



Daarna gordel terugschuiven naar midden met binnenkant voet



Zijwaartse elleboogsteun



Bekken heffen (1)



Onderste been naar bovenste been brengen



Onderste been naar bovenste been brengen

1 Gordel tussen benen klemmen

- Neutrale rugkromming

3 x 30 seconden

2 Zijwaarts schuiven met gordel

- Neutrale rugkromming

3 x 15 herhalingen elk been

3 Copenhagen adductor exercise

- Neutrale rugkromming

3 x 30 seconden elke zijde

In stand met hoek van 90° in elleboog, gordel in de hand

Partner biedt weerstand via gordel maar laat beweging toe



Langzaam arm over buik draaien (binnenwaarts)

Elleboog niet in steun tegen romp

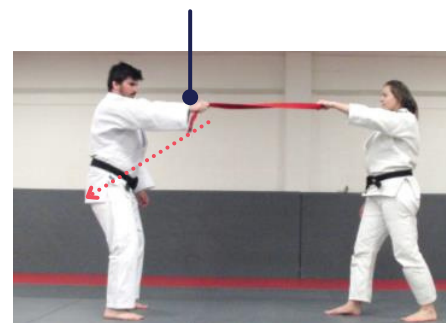
Partner biedt weerstand via gordel maar laat beweging toe



Langzaam arm over buik wegdraaien (buitenwaarts)

Elleboog niet in steun tegen romp

In stand, gordel in hand houden met gestrekte arm voor lichaam



Langzaam gordel met gestrekte arm achter lichaam

Partner geeft weerstand maar laat beweging toe

1

Schouderoef 1

- Neutrale rugkromming
- Starten met enige spanning op gordel

3 x 15 herhalingen elke arm

2

Schouderoef 2

- Neutrale rugkromming
- Starten met enige spanning op gordel

3 x 15 herhalingen elke arm

3

Schouderoef 3

- Neutrale rugkromming

3 x 15 herhalingen elke arm

In stand, gordel in hand houden met gestrekte arm achter lichaam



Langzaam gordel met gestrekte arm tot voor lichaam trekken, partner biedt weerstand maar laat beweging toe

In stand, elastiband met beide handen vasthouden t.h.v. rechterheup



Met beide handen diagonaal naar boven toe bewegen, rechterhand loslaten

Langzaam met linkerhand terugkeren naar beginpositie

In stand, uiteinden elastiband in linker- & rechterhand vasthouden



Roeibeweging naar achter maken

Schouderoef 4

- Neutrale rugkromming
- Starten met enige spanning op elastiband

3 x 15 herhalingen elke arm

Schouderoef 5

- Neutrale rugkromming
- Starten met enige spanning op elastiband

3 x 15 herhalingen elke arm

Schouderoef 6

- Neutrale rugkromming
- Starten met enige spanning op elastiband

3 x 15 herhalingen

Hand voor, achter, rechts, links en naast hoofd & duwen



Hoofd stabiliseren zodat rotaties & kantelingen worden tegengegaan

Met handen aan achterhoofd partner trekken, schouder stabiliseert nek & houdt uitwijkingen tegen



Partner doet nu hetzelfde, nek stabiliseren & uitwijkingen tegenhouden

Voorlingse voet- & kniesteun



Partner duwt licht ter hoogte van nek in verschillende richtingen

Nek & romp stabiliseren, uitwijkingen tegenhouden

1

Nek oefening 1

- Neutrale rugkromming

3 x 30 seconden elke positie

2

Nek oefening 2

- Neutrale rugkromming

3 x 60 seconden

3

Nek oefening 3

- Neutrale rugkromming
- Diepe rug-, buik- & nekspieren aanspannen

3 x 5 herhalingen