

# Titel: Houdingstraining 1: Algemene Controle en Co-contractie romp

Voor: **Zwemmers 3de graad**

Door: **Annelies Basslé**

Created with Skill-Up software!

29 oktober 2020

Totale duur: **00:46:40 (uu:mm:ss)**

21 oefeningen: **4** **14** **3**

Materiaal: 











Doelstelling(en): Lichaamscontrole, Stretching - Mobiliteit, Kracht

Workoutcode: **miTSi2efOJeb**


Opmerking(en): /



1		<p>Uitgangshouding: heupen en knieën geplooid, voeten steunen op de grond, neutrale rug, 1 hand op de buik, andere arm gestrekt naast het lichaam</p> <p>Oefening: bekken kantelen: afwisselend holle en bolle rug maken (ante- en retroversie bekken)</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: <b>693</b> Herhalingen: <b>10</b> Reeksen: <b>1</b> Zijdig: <b>1</b> Tijd/herh: <b>00:03</b> Rust: <b>00:01</b></p>
2		<p>Uitgangshouding: benen gestrekt en samen, handen op het bekken</p> <p>Oefening: bekken kantelen: afwisselend holle en bolle rug maken (ante- en retroversie bekken)</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: <b>700</b> Herhalingen: <b>10</b> Reeksen: <b>1</b> Zijdig: <b>1</b> Tijd/herh: <b>00:02</b> Rust: <b>00:01</b></p>
3		<p>Uitgangshouding: heupen en knieën geplooid, voeten net boven de grond, neutrale rug, handen aan het hoofd</p> <p>Oefening: afwisselend elke heup opendraaien (voeten blijven tegen elkaar), bekken blijft in contact met de grond</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: <b>671</b> Herhalingen: <b>10</b> Reeksen: <b>1</b> Zijdig: <b>1</b> Tijd/herh: <b>00:04</b> Rust: <b>00:01</b></p>
4		<p>Uitgangshouding: handen achter het hoofd, heupen en knieën licht geplooid (voeten in het verlengde van de romp)</p> <p>Oefening: bovenste been opendraaien zonder dat bekken meedraait</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: <b>4077</b> Herhalingen: <b>10</b> Reeksen: <b>1</b> Zijdig: <b>2</b> Tijd/herh: <b>00:04</b> Rust: <b>00:01</b></p>
5		<p>Uitgangshouding: heupen en knieën 90° geplooid, neutrale rug, handen aan het hoofd</p> <p>Oefening: afwisselend elke heup opendraaien, bekken blijft in contact met de grond</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: <b>672</b> Herhalingen: <b>20</b> Reeksen: <b>1</b> Zijdig: <b>1</b> Tijd/herh: <b>00:04</b> Rust: <b>00:01</b></p>
6		<p>Uitgangshouding: heupen en knieën geplooid, voeten steunen op de grond, neutrale rug, handen aan het hoofd</p> <p>Oefening: beide voeten heffen en heupen 90° plooiën, nadien benen samen uitstrekken net boven de grond</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: <b>668</b> Herhalingen: <b>20</b> Reeksen: <b>1</b> Zijdig: <b>1</b> Tijd/herh: <b>00:04</b> Rust: <b>00:01</b></p>
7		<p>Uitgangshouding: 1 arm in het verlengde van de romp, 1 arm naast het lichaam, benen gestrekt en samen</p> <p>Oefening: armen tegelijk in een halve cirkel boven het hoofd bewegen (1 arm opwaarts, 1 arm neerwaarts)</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: <b>3825</b> Herhalingen: <b>20</b> Reeksen: <b>2</b> Zijdig: <b>1</b> Tijd/herh: <b>00:03</b> Rust: <b>00:01</b></p>
8		<p>Uitgangshouding: handen aan de oren, benen gestrekt en samen, romp en benen licht van de grond</p> <p>Oefening: afwisselend romp en benen hoger heffen (schommelbeweging), terwijl kleine peddelbewegingen met de benen en armen voorwaarts uitstrekken</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: <b>3744</b> Herhalingen: <b>30</b> Reeksen: <b>2</b> Zijdig: <b>1</b> Tijd/herh: <b>00:01</b> Rust: <b>00:00</b></p>

9		<p>Uitgangshouding: rugsteun tegen plint/muur, contact met volledige rug, heupen en knieën licht geplooid, 1 arm gestrekt naast het lichaam, andere arm gestrekt schuin-neerwaarts</p> <p>Oefening: arm gestrekt schuin-opwaarts brengen, rug blijft tegen de muur</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: <b>825</b> Herhalingen: <b>20</b> Reeksen: <b>2</b> Zijdig: <b>2</b> Tijd/herh: <b>00:02</b> Rust: <b>00:01</b></p>
10		<p>Uitgangshouding: benen gestrekt en samen, heupen licht geplooid, neutrale rug, schouders tegen plint/muur, handen aan het hoofd</p> <p>Oefening: romp voorwaarts brengen, kromming in de rug blijft ongewijzigd</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: <b>838</b> Herhalingen: <b>20</b> Reeksen: <b>1</b> Zijdig: <b>1</b> Tijd/herh: <b>00:03</b> Rust: <b>00:01</b></p>
11		<p>Uitgangshouding: benen gestrekt en licht gespreid, armen gekruist voor de borst</p> <p>Oefening: romp voorwaarts neigen, kromming in de rug blijft ongewijzigd</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: <b>751</b> Herhalingen: <b>20</b> Reeksen: <b>1</b> Zijdig: <b>1</b> Tijd/herh: <b>00:03</b> Rust: <b>00:01</b></p>
12		<p>Uitgangshouding: benen gestrekt en samen, romp voorover, heupen 90° geplooid, zitvlak tegen muur/plint, armen gestrekt voorwaarts op schouderhoogte</p> <p>Oefening: schouders maximaal zijwaarts spreiden, kromming in de rug blijft ongewijzigd</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: <b>845</b> Herhalingen: <b>20</b> Reeksen: <b>1</b> Zijdig: <b>1</b> Tijd/herh: <b>00:02</b> Rust: <b>00:01</b></p>
13		<p>Uitgangshouding: onderste arm onder het hoofd, bovenste arm naast het lichaam, benen gestrekt en op elkaar, benen in het verlengde van de romp</p> <p>Oefening: bovenste arm in een halve cirkel zijwaarts tot in het verlengde van de romp brengen</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: <b>4089</b> Herhalingen: <b>20</b> Reeksen: <b>1</b> Zijdig: <b>2</b> Tijd/herh: <b>00:03</b> Rust: <b>00:01</b></p>
14		<p>Uitgangshouding: onderste arm onder het hoofd, bovenste arm naast het lichaam, benen gestrekt en op elkaar, benen in het verlengde van de romp</p> <p>Oefening: bovenste arm in een halve cirkel voorwaarts tot in het verlengde van de romp brengen</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: <b>4088</b> Herhalingen: <b>20</b> Reeksen: <b>1</b> Zijdig: <b>2</b> Tijd/herh: <b>00:03</b> Rust: <b>00:01</b></p>
15		<p>Uitgangshouding: onderste arm onder het hoofd, bovenste arm voorwaarts gestrekt, benen gestrekt en op elkaar, benen in het verlengde van de romp</p> <p>Oefening: arm gestrekt zijwaarts brengen</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: <b>4087</b> Herhalingen: <b>20</b> Reeksen: <b>1</b> Zijdig: <b>2</b> Tijd/herh: <b>00:02</b> Rust: <b>00:01</b></p>
16		<p>Uitgangshouding: handen achter het hoofd, heupen en knieën licht geplooid (voeten in het verlengde van de romp)</p> <p>Oefening: bovenste been uitstrekken, nadien heup en knie plooiën tot 90°</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: <b>4078</b> Herhalingen: <b>20</b> Reeksen: <b>2</b> Zijdig: <b>2</b> Tijd/herh: <b>00:05</b> Rust: <b>00:01</b></p>
17		<p>Uitgangshouding: handen achter het hoofd, onderste been licht geplooid (voet in het verlengde van de romp), bovenste been gestrekt in het verlengde van de romp</p> <p>Oefening: bovenste been heffen, nadien gestrekt been ronddraaien in grote cirkels</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: <b>4083</b> Herhalingen: <b>30</b> Reeksen: <b>2</b> Zijdig: <b>2</b> Tijd/herh: <b>00:01</b> Rust: <b>00:00</b></p>
18		<p>Uitgangshouding: armen in V-vorm gespreid boven het hoofd, benen gespreid</p> <p>Oefening: romp heffen en draaien, 1 been gestrekt heffen (hand tikt tegengestelde voet)</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: <b>3871</b> Herhalingen: <b>20</b> Reeksen: <b>1</b> Zijdig: <b>2</b> Tijd/herh: <b>00:04</b> Rust: <b>00:01</b></p>

---

19 


Uitgangshouding: handen achter het hoofd, 1 knie geplooid met gesteunde voet, andere been geplooid met enkel op bovenbeen (positie kleermakerszit)

Oefening: onderste knie richting schouders brengen

Opmerking: /

Nr. oef: **3785** Herhalingen: **20** Reeksen: **1** Zijdig: **2** Tijd/herh: **00:05** Rust: **00:01**

---

20 


Uitgangshouding: handen achter het hoofd, ellebogen gespreid, voeten op schouderbreedte

Oefening: uitvalspas voorwaarts, achterste knie tot tegen de grond buigen, romp blijft recht

Opmerking: /

Nr. oef: **4096** Herhalingen: **20** Reeksen: **1** Zijdig: **2** Tijd/herh: **00:03** Rust: **00:01**

---

21 

Uitgangshouding: handen op het hoofd, heupen en knieën geplooid, voeten op de grond

Oefening: bekken heffen tot romp, bekken en bovenbenen in elkaars verlengde zijn ("brugje"), daarna ter plaatse trappelen (1 voetcontact afwisselend)

Opmerking: /

Nr. oef: **3910** Herhalingen: **30** Reeksen: **2** Zijdig: **1** Tijd/herh: **00:01** Rust: **00:00**

---