

Titel: Rotatiestabiliteit


Voor: **Zwemmers 3de graad**

22 november 2020

14 oefeningen: 3 7 4

Door: **Annelies Basslé**

Totale duur: **00:41:00 (uu:mm:ss)**

Materiaal: 

Created with Skill-Up software!












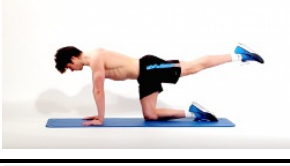






Doelstelling(en): Lichaamscontrole, Kracht

Workoutcode: **PV4Nd93mvIFE**

Opmerking(en): **Wervelkolom blijft neutraal. Geen compensaties toelaten.**



-
- 1   Uitgangshouding: onderste arm onder het hoofd, bovenste arm voorwaarts gestrekt, benen gestrekt en op elkaar, benen in het verlengde van de romp
Oefening: arm gestrekt zijwaarts brengen
Opmerking: /
Nr. oef: **4087** Herhalingen: **20** Reeksen: **1** Zijdig: **2** Tijd/herh: **00:02** Rust: **00:01**
-
- 2   Uitgangshouding: onderste arm onder het hoofd, bovenste arm naast het lichaam, benen gestrekt en op elkaar, benen in het verlengde van de romp
Oefening: bovenste arm in een halve cirkel voorwaarts tot in het verlengde van de romp brengen
Opmerking: /
Nr. oef: **4088** Herhalingen: **20** Reeksen: **1** Zijdig: **2** Tijd/herh: **00:03** Rust: **00:01**
-
- 3   Uitgangshouding: handen naast het lichaam, heupen en knieën 90° geplooid
Oefening: beide benen samen zijwaarts draaien tot net boven de grond
Opmerking: /
Nr. oef: **3777** Herhalingen: **20** Reeksen: **1** Zijdig: **2** Tijd/herh: **00:04** Rust: **00:01**
-
- 4   Uitgangshouding: ruglig, gestrekte verticaal opwaarts (benen samen), armen zijwaarts in het verlengde van de schouder-as
Oefening: gestrekte benen (samen) afwisselend zijwaarts bewegen tot onderste been net boven de grond, heuphoek blijft behouden (= 90°), beweging maximaal vanuit activiteit rompspieren
Opmerking: /
Nr. oef: **3778** Herhalingen: **20** Reeksen: **1** Zijdig: **2** Tijd/herh: **00:08** Rust: **00:01**
-
- 5   Uitgangshouding: heupen en knieën 90° geplooid, handen onder schouders, benen samen
Oefening: 1 arm zijwaarts uitstrekken tot horizontale zonder kromming rug te wijzigen
Opmerking: /
Nr. oef: **3952** Herhalingen: **20** Reeksen: **1** Zijdig: **2** Tijd/herh: **00:02** Rust: **00:01**
-
- 6   Uitgangshouding: heupen en knieën 90° geplooid, handen onder schouders, benen samen
Oefening: 1 been volledig horizontaal uitstrekken zonder kromming in de rug te veranderen
Opmerking: /
Nr. oef: **3947** Herhalingen: **20** Reeksen: **1** Zijdig: **2** Tijd/herh: **00:03** Rust: **00:01**
-
- 7   Uitgangshouding: benen in het verlengde van de romp, handen onder schouders
Oefening: afwisselend elke knie buigen tot 90°
Opmerking: /
Nr. oef: **3970** Herhalingen: **20** Reeksen: **1** Zijdig: **2** Tijd/herh: **00:03** Rust: **00:01**
-
- 8   Uitgangshouding: handen onder schouders, benen gestrekt en samen
Oefening: 1 arm voorwaarts uitstrekken, tegelijk tegengestelde been van de grond heffen
Opmerking: /
Nr. oef: **4003** Herhalingen: **20** Reeksen: **1** Zijdig: **2** Tijd/herh: **00:04** Rust: **00:01**
-

<p>9</p> 	<p>Uitgangshouding: heupen en knieën 90° geplooid, handen onder schouders, benen samen</p> <p>Oefening: 1 arm zijwaarts uitstrekken samen met tegengestelde been tot de horizontale (kromming rug wijzigt niet)</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 3957 Herhalingen: 20 Reeksen: 1 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:03 Rust: 00:01</p>
<p>10</p> 	<p>Uitgangshouding: heupen en knieën 90° geplooid, handen onder schouders, benen samen</p> <p>Oefening: 1 arm en tegengestelde been uitstrekken beiden tot de horizontale (kromming rug wijzigt niet)</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 3955 Herhalingen: 20 Reeksen: 1 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:03 Rust: 00:01</p>
<p>11</p> 	<p>Uitgangshouding: heupen en knieën 90° geplooid, handen onder schouders, benen samen</p> <p>Oefening: 1 arm en zelfde been uitstrekken tot horizontale (kromming rug wijzigt niet)</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 3962 Herhalingen: 20 Reeksen: 1 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:03 Rust: 00:01</p>
<p>12</p> 	<p>Uitgangshouding: bovenste been gestrekt en in het verlengde van de romp, bovenste arm gestrekt naast de romp, hoofd neutraal in het verlengde van de romp</p> <p>Oefening: bovenste been strekken en zijwaarts op-neer bewegen, (= zijwaarts openen en sluiten van heupregio aan bovenzijde)</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 4042 Herhalingen: 20 Reeksen: 1 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:04 Rust: 00:01</p>
<p>13</p> 	<p>Uitgangshouding: handen op het hoofd, heupen en knieën geplooid, voeten op de grond</p> <p>Oefening: bekken heffen zodat romp, bekken en bovenbenen in elkaars verlengde zijn ("brugje"), daarna 1 been uitstrekken</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 3898 Herhalingen: 20 Reeksen: 1 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:04 Rust: 00:01</p>
<p>14</p> 	<p>Uitgangshouding: handen op het hoofd, heupen en knieën geplooid, voeten op de grond</p> <p>Oefening: bekken heffen tot romp, bekken en bovenbenen in elkaars verlengde zijn ("brugje"), daarna elk been afwisseld buigen tot 90° in de heup</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 3907 Herhalingen: 20 Reeksen: 1 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:04 Rust: 00:01</p>