Titel: HT 01: Buig-strekbewegingen ifv keerpunten

Voor: **Swim Academy**
22 september 2023
17 oefeningen: 6 7 2

Door: **RobbeVanDessel**
Totale duur: **00:19:26 (uu:mm:ss)**
Materiaal:

Created with Skill-Up software!

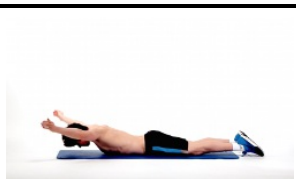
Doelstelling(en): Coördinatie, Kracht, Lichaamscontrole
Workoutcode: **XcLLoKgTFix6**
Opmerking(en): /

1

Uitgangshouding: benen gestrekt en licht gespreid, armen gestrekt naast het lichaam
Oefening: al springend benen spreiden en sluiten, afwisselend 1 arm voorwaarts strekken en andere arm zijwaarts (tot op schouderhoogte)
Opmerking: ***Verschillende buig-strekvormen armen en benen (keuze coach)***
Nr. oef: **438** Herhalingen: **1** Reeksen: **1** Zijdig: **1** Tijd/herh: **03:00** Rust: **00:00**

2

Uitgangshouding: benen gestrekt en samen, handen onder het voorhoofd
Oefening: afwisselend elk been gestrekt heffen, nadien knie 90° plooien
Opmerking: /
Nr. oef: **688** Herhalingen: **10** Reeksen: **1** Zijdig: **2** Tijd/herh: **00:04** Rust: **00:01**

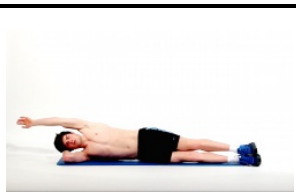
3

Uitgangshouding: armen in V-vorm gespreid boven het hoofd, benen samen en gestrekt, romp licht van de grond
Oefening: armen in V-vorm heffen, romp blijft van de grond
Opmerking: /
Nr. oef: **3753** Herhalingen: **12** Reeksen: **1** Zijdig: **1** Tijd/herh: **00:02** Rust: **00:01**

4

Uitgangshouding: armen in V-vorm gespreid, benen samen en gestrekt, armen, romp en benen licht van de grond
Oefening: armen en V-vorm en benen gestrekt samen heffen, romp blijft van de grond
Opmerking: /
Nr. oef: **3762** Herhalingen: **8** Reeksen: **1** Zijdig: **1** Tijd/herh: **00:04** Rust: **00:01**

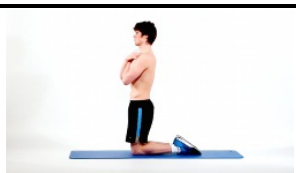
5

Uitgangshouding: handen achter het hoofd, benen gestrekt en op elkaar in het verlengde van de romp
Oefening: bovenste been zijwaarts heffen
Opmerking: ***bovenste been kort op-neer bewegen***
Nr. oef: **4081** Herhalingen: **20** Reeksen: **1** Zijdig: **2** Tijd/herh: **00:02** Rust: **00:01**

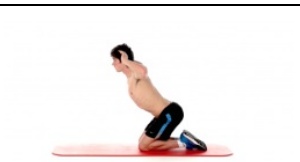
6

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: **10** Reeksen: **1** Zijdig: **2** Tijd/herh: **00:03** Rust: **00:01**

7

Uitgangshouding: armen in het verlengde van de romp, benen gestrekt en samen
Oefening: armen, romp en benen tegelijk van de grond heffen
Opmerking: ***armen en benen licht heffen, vervolgens van ene op andere kant rollen***
Nr. oef: **3884** Herhalingen: **10** Reeksen: **1** Zijdig: **2** Tijd/herh: **00:02** Rust: **00:01**

8

Uitgangshouding: zitvlak op beide hielen, benen samen, armen gekruist voor de borst, rechte romp
Oefening: rechtkomen tot knieën 90° geplooid zijn (romp in het verlengde van bovenbenen)
Opmerking: /
Nr. oef: **4061** Herhalingen: **10** Reeksen: **1** Zijdig: **1** Tijd/herh: **00:04** Rust: **00:01**

9



Uitgangshouding: benen tegen elkaar, geplooid in heup en knie, romp voorovergebogen ("bolletje"), handen aan het hoofd, ellebogen naast de romp

Oefening: rug opstrekken tot neutrale kromming, tegelijk ellebogen zijwaarts spreiden

Opmerking: /

Nr. oef: **712** Herhalingen: **10** Reeksen: **1** Zijdig: **1** Tijd/herh: **00:03** Rust: **00:01**

10

Uitgangshouding: zitvlak op beide hielen, benen samen, armen achter het hoofd, romp voorover gebogen ("bolletje")

Oefening: rug afrollen tot romp recht is en heupen 90° geplooid, terwijl armen tot in het verlengde van de romp brengen

Opmerking: ***Rechtkomen + rug strekken (combi voorgaande 2 oefeningen)***

Nr. oef: **4069** Herhalingen: **10** Reeksen: **1** Zijdig: **1** Tijd/herh: **00:05** Rust: **00:01**

11

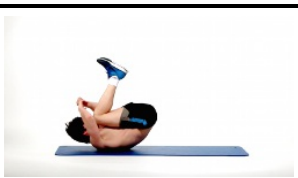
Uitgangshouding: armen in het verlengde van de romp, heupen en knieën geplooid, voeten op de grond

Oefening: romp oprichten van de grond (afrollen)

Opmerking: /

Nr. oef: **3833** Herhalingen: **10** Reeksen: **1** Zijdig: **1** Tijd/herh: **00:03** Rust: **00:01**

12



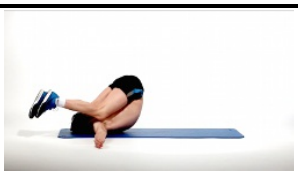
Uitgangshouding: armen in het verlengde van de romp, benen gestrekt en samen

Oefening: knieën plooien en romp oprollen (schouders houden contact met de grond), handen komen knieën raken

Opmerking: /

Nr. oef: **3767** Herhalingen: **10** Reeksen: **1** Zijdig: **1** Tijd/herh: **00:04** Rust: **00:01**

13



Uitgangshouding: armen zijwaarts gespreid, benen gestrekt en samen

Oefening: knieën samen optrekken richting schouder

Opmerking: /

Nr. oef: **3804** Herhalingen: **10** Reeksen: **1** Zijdig: **2** Tijd/herh: **00:04** Rust: **00:01**

14

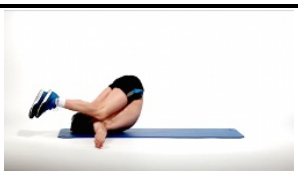
Uitgangshouding: armen geskruist voor de borst, voeten op schouderbreedte

Oefening: squat: met rechte romp door heupen en knieën buigen, hielen blijven op de grond

Opmerking: /

Nr. oef: **4091** Herhalingen: **10** Reeksen: **1** Zijdig: **1** Tijd/herh: **00:03** Rust: **00:01**

15



Uitgangshouding: armen zijwaarts gespreid, benen gestrekt en samen

Oefening: knieën samen optrekken richting schouder

Opmerking: ***Bij terugkeren voeten plat op de grond zetten en rechtkomen tot squat***

Nr. oef: **3804** Herhalingen: **8** Reeksen: **1** Zijdig: **2** Tijd/herh: **00:04** Rust: **00:01**

16

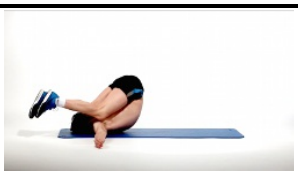
Uitgangshouding: benen gestrekt en samen, armen gestrekt naast het lichaam

Oefening: buigen door beide knieën en opspringen (armen begeleiden de beweging)

Opmerking: /

Nr. oef: **1298** Herhalingen: **10** Reeksen: **1** Zijdig: **1** Tijd/herh: **00:03** Rust: **00:01**

17



Uitgangshouding: armen zijwaarts gespreid, benen gestrekt en samen

Oefening: knieën samen optrekken richting schouder

Opmerking: ***Vanuit reverse crunch rechtkomen tot squat jump, zelfde weg terug***

Nr. oef: **3804** Herhalingen: **5** Reeksen: **1** Zijdig: **2** Tijd/herh: **00:04** Rust: **00:01**