






OEFENINGEN

	<p><u>Hol en bol maken:</u> De uiterste van de beide bewegingen opzoeken. Hou hier je handen op je bekken als feedback. De uitgangshouding voor alle oefeningen in ruglig: contact met de ondergrond over de hele wervelkolom en voeten op heupbreedte.</p>
	<p><u>Knie optrekken:</u> Vanuit de uitgangshouding de knie optrekken tot +/- 100°. Doe dit niet te snel en zorg ervoor dat je bekken op de ondergrond blijft. Terugkeren naar de uitgangshouding.</p>
	<p><u>Been uitstrekken:</u> Vanuit de uitgangshouding het been uitstrekken over de ondergrond tot het been volledig is uitgestrekt. Doe dit niet te snel en zorg ervoor dat je bekken op de ondergrond blijft. Terugkeren naar de uitgangshouding. → Progressie: geen contact maken met de ondergrond.</p>
<p>Doe de vorige twee bewegingen in één vlotte beweging zonder te stoppen. → Progressie: geen contact maken met de ondergrond.</p>	
	<p><u>Knie laten uitvallen:</u> Vanuit de uitgangshouding de knie laten uitvallen tot 45°. De voeten blijven op hun plaats. Doe dit niet te snel en zorg ervoor dat je bekken op de ondergrond blijft. Terugkeren naar de uitgangshouding.</p>
	<p><u>Been uitstrekken en traag laten zakken:</u> Vanuit de uitgangshouding de knie uitstrekken in de lucht. Vanuit deze gestrekte positie het been traag laten zakken tot op de ondergrond. Terugkeren naar de uitgangshouding. → Progressie: geen contact maken met de ondergrond</p>
	<p><u>Been uitstrekken en traag opheffen:</u> Vanuit de uitgangshouding gaan we het been</p>

	<p>uitstrekken over de ondergrond. Vanuit deze gestrekte positie het been traag opheffen tot de hoogte van de andere knie. Terugkeren naar de uitgangshouding. → Progressie: geen contact maken met de ondergrond</p>
	<p><u>Bekken opheffen in de lucht:</u> Vanuit de uitgangshouding het bekken opheffen in de lucht. Hierbij leg je beter de handen op de buik zodat je niet onbewust gaat meeduwen op de ondergrond! Terugkeren naar de uitgangshouding → Progressie: opbouw naar 10 seconden bekken in de lucht houden en niet zakken in hoogte.</p>
	<p><u>“De schelp”:</u> Uitgangshouding: zijlig. Voeten blijven op mekaar, enkel de knie leidt de beweging. Knie losmaken en opheffen. Leg je hand op je heup als feedback, want de heup mag niet bewegen. Einde van de beweging is als de heup wil meebewegen. → Progressie: theraband boven de knieën als extra weerstand.</p>
	<p><u>“Superman”:</u> Uitgangshouding: handen en knieën stand. Knieën op heuphoogte (90° gebogen in knie en heup) en handen op schouderhoogte. Hoofd in verlengde van de wervelkolom. Wervelkolom en bekken in één rechte lijn (tussen hol en bol). Tegenovergestelde arm van been uitstrekken. Terugkeren naar de uitgangshouding. → Progressie: arm en been uitstrekken tot verlengde van wervelkolom (één plank) → Progressie: 10 seconden aanhouden en dan pas terugkeren.</p>