

Titel: Coördinatie (opstart) (hoepel + bal)

Voor: Vlaamse Zwemfederatie Door: Vlaamse Zwemfederatie

Created with Skill-up software!

19 september 2015

Totale duur: 00:15:40 (uu:mm:ss)

10 oefeningen: 10 0 0

Materiaal:   

Doelstelling(en): Coördinatie, Kracht

Opmerking(en): /

Workoutcode: 40CVWAG3bsnO



1		<p>Uitgangshouding: stand op 2 benen armen naast het lichaam, voeten op schouderbreedte</p> <p>Oefening: kleine skippings ter plaatste (afwisselend knieën hoog tot heupen 45° geplooid zijn), armen bewegen gekruist mee</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 4104 Herhalingen: 30 Reeksen: 2 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:01 Rust: 00:00</p>
2		<p>Uitgangshouding: stand op 2 benen voeten op heupbreedte</p> <p>Oefening: afwisselend linker en rechter hiel naar het zitvlak brengen (zachtjes lopen ter plaatse)</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 4116 Herhalingen: 30 Reeksen: 2 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:01 Rust: 00:00</p>
3		<p>Uitgangshouding: stand op 2 benen stand met voeten op heupbreedte, naast hoepel</p> <p>Oefening: zijwaarts springen met beide benen gelijktijdig: beide voeten naast de hoepel (vb. links van de hoepel) / in de hoepel / naast de hoepel (vb. rechts van de hoepel)</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 4234 Herhalingen: 10 Reeksen: 2 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:04 Rust: 00:00</p>
4		<p>Uitgangshouding: stand op 2 benen stand met 2 voeten op heupbreedte, voor een hoepel</p> <p>Oefening: actieve loopbeweging ter plaatse: afwisselend voeten voorwaarts verplaatsen tot beiden in hoepel en terug achterwaarts tot beiden in uitgangspositie (= buiten de hoepel)</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 4237 Herhalingen: 10 Reeksen: 2 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:04 Rust: 00:01</p>
5		<p>Uitgangshouding: stand op 2 benen stand, voeten samen, in de hoepel</p> <p>Oefening: springend met de voeten zijwaarts, afwisselend binnen de hoepel en buiten de hoepel</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 4232 Herhalingen: 10 Reeksen: 2 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:02 Rust: 00:00</p>
6		<p>Uitgangshouding: stand op 2 benen stand op 2 benen met armen ontspannen naast de romp</p> <p>Oefening: skippings zijwaarts over hoepels / zijwaarts verplaatsing van het lichaam via actief heffen van knieën, ondersteuning via actieve armbeweging</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 4246 Herhalingen: 10 Reeksen: 2 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:04 Rust: 00:01</p>


7 

Uitgangshouding: **stand op 2 benen**
stand met 1 voet voorwaarts "in" de hoepel, 1 voet rugwaarts "uit" de hoepel

Oefening: actieve sprongen met voor- achterwaartse positiewissels van beide voeten, actieve ondersteuning van armen, telkens 1 voet in de hoepel & 1 voet uit de hoepel

Opmerking: /

Nr. oef: **4240** Herhalingen: **10** Reeksen: **2** Zijdig: **2** Tijd/herh: **00:02** Rust: **00:00**


8 

Uitgangshouding: **ruglig**
heupen en knieën geplooid, voeten op de grond, handen voor de borst, medicinebal tussen beide handen

Oefening: beide armen opwaarts strekken en bal omhoog werpen

Opmerking: /

Nr. oef: **5373** Herhalingen: **10** Reeksen: **2** Zijdig: **2** Tijd/herh: **00:02** Rust: **00:01**


9 

Uitgangshouding: **knie-steun**
knieën 90° geplooid en samen, armen gestrekt opwaarts, medicinebal tussen beide handen

Oefening: bal neerwaarts stuiten voor de knieën

Opmerking: /

Nr. oef: **5357** Herhalingen: **10** Reeksen: **2** Zijdig: **2** Tijd/herh: **00:02** Rust: **00:01**

10 

Uitgangshouding: **horde-steun**
knieën 90° geplooid, steunen op voet en knie, armen gestrekt opwaarts, medicinebal tussen beide handen

Oefening: bal schuin voorwaarts wegkaatsen (1x botsen)

Opmerking: /

Nr. oef: **5363** Herhalingen: **10** Reeksen: **2** Zijdig: **1** Tijd/herh: **00:03** Rust: **00:01**
