

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

Voor: Zwemmers 1ste graad

Door: Annelies Basslé

Created with Skill-Up software!

29 oktober 2020

Totale duur: 00:43:20 (uu:mm:ss)


25 oefeningen: 12 13 0

Materiaal: 



Doelstelling(en): Lichaamscontrole, Stretching - Mobiliteit, Preventie, Kracht Workoutcode: **lyLAFbg4Wk7k**

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: 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>2</b> Zijdig: <b>1</b> Tijd/herh: <b>00:04</b> Rust: <b>00:01</b></p>
3		<p>Uitgangshouding: heupen en knieën licht geplooid, voeten steunen op de grond, neutrale rug, handen aan het hoofd</p> <p>Oefening: afwisselend elke voet heffen en heup 90° plooiën, nadien been uitstrekken net boven de grond</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: <b>666</b> Herhalingen: <b>10</b> Reeksen: <b>2</b> Zijdig: <b>1</b> Tijd/herh: <b>00:06</b> Rust: <b>00:01</b></p>
4		<p>Uitgangshouding: heupen en knieën geplooid, voeten steunen op de grond, neutrale rug, armen gestrekt 90° opwaarts</p> <p>Oefening: afwisselend 1 arm uitstrekken in het verlengde van de romp, andere arm zijwaarts spreiden op schouderhoogte</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: <b>699</b> Herhalingen: <b>10</b> Reeksen: <b>2</b> Zijdig: <b>1</b> Tijd/herh: <b>00:03</b> Rust: <b>00:01</b></p>
5		<p>Uitgangshouding: heupen en knieën geplooid, voeten steunen op de grond, neutrale rug, 1 arm gestrekt naast het lichaam, andere arm gestrekt opwaarts</p> <p>Oefening: afwisselend elk arm via een voorwaartse cirkel gestrekt in het verlengde van de romp brengen (armen tegelijk in tegengestelde richting bewegen)</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: <b>697</b> Herhalingen: <b>10</b> Reeksen: <b>2</b> Zijdig: <b>1</b> Tijd/herh: <b>00:02</b> Rust: <b>00:01</b></p>
6		<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>10</b> Reeksen: <b>2</b> Zijdig: <b>1</b> Tijd/herh: <b>00:03</b> Rust: <b>00:01</b></p>
7		<p>Uitgangshouding: armen zijwaarts gespreid (90°), benen samen en gestrekt, voorhoofd op de grond</p> <p>Oefening: armen zijwaarts opheffen met duim omhoog (schouderbladen naar elkaar toe bewegen)</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: <b>3757</b> Herhalingen: <b>10</b> Reeksen: <b>2</b> Zijdig: <b>1</b> Tijd/herh: <b>00:02</b> Rust: <b>00:01</b></p>

8		<p>Uitgangshouding: gestrekte armen naast de romp op de grond (handpalmen op de grond), voorhoofd op de grond, gestrekte benen samen</p> <p>Oefening: romp maximaal opwaarts richten (hoofd blijft in het verlengde van de romp)</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: <b>3707</b> Herhalingen: <b>10</b> Reeksen: <b>2</b> Zijdig: <b>1</b> Tijd/herh: <b>00:03</b> Rust: <b>00:01</b></p>
9		<p>Uitgangshouding: armen in V-vorm gespreid, benen samen en gestrekt, armen, romp en benen licht van de grond</p> <p>Oefening: armen en V-vorm en benen gestrekt samen heffen, romp blijft van de grond</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: <b>3762</b> Herhalingen: <b>10</b> Reeksen: <b>2</b> Zijdig: <b>1</b> Tijd/herh: <b>00:02</b> Rust: <b>00:01</b></p>
10		<p>Uitgangshouding: rugsteun tegen plint/muur, contact met volledige rug, heupen en knieën licht geplooid, armen gestrekt naast het lichaam</p> <p>Oefening: armen 90° voorwaarts heffen, rug blijft tegen de muur</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: <b>824</b> Herhalingen: <b>10</b> Reeksen: <b>2</b> Zijdig: <b>1</b> Tijd/herh: <b>00:02</b> Rust: <b>00:01</b></p>
11		<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>10</b> Reeksen: <b>2</b> Zijdig: <b>2</b> Tijd/herh: <b>00:02</b> Rust: <b>00:01</b></p>
12		<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>10</b> Reeksen: <b>2</b> Zijdig: <b>1</b> Tijd/herh: <b>00:03</b> Rust: <b>00:01</b></p>
13		<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>10</b> Reeksen: <b>2</b> Zijdig: <b>1</b> Tijd/herh: <b>00:02</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 zijwaarts tot in het verlengde van de romp brengen</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: <b>4089</b> Herhalingen: <b>10</b> Reeksen: <b>2</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 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>10</b> Reeksen: <b>2</b> Zijdig: <b>2</b> Tijd/herh: <b>00:03</b> Rust: <b>00:01</b></p>
16		<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>10</b> Reeksen: <b>2</b> Zijdig: <b>2</b> Tijd/herh: <b>00:02</b> Rust: <b>00:01</b></p>
17		<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>2</b> Zijdig: <b>2</b> Tijd/herh: <b>00:04</b> Rust: <b>00:01</b></p>

18		<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 plooien tot 90°</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: <b>4078</b> Herhalingen: <b>10</b> Reeksen: <b>2</b> Zijdig: <b>2</b> Tijd/herh: <b>00:05</b> Rust: <b>00:01</b></p>
19		<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 licht heffen, nadien kleine cirkels maken met gestrekt been</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: <b>4082</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>
20		<p>Uitgangshouding: armen in het verlengde van de romp, heupen en knieën geplooid, voeten op de grond</p> <p>Oefening: bekken heffen zodat romp, bekken en bovenbenen in elkaars verlengde zijn ("brugje")</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: <b>3896</b> Herhalingen: <b>10</b> Reeksen: <b>2</b> Zijdig: <b>1</b> Tijd/herh: <b>00:03</b> Rust: <b>00:01</b></p>
21		<p>Uitgangshouding: armen naast het lichaam, benen gestrekt en samen, romp en benen zijn beiden licht van de grond</p> <p>Oefening: romp heffen en tegelijk 1 been plooien (knie naar romp brengen), armen blijven naast het lichaam</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: <b>3864</b> Herhalingen: <b>10</b> Reeksen: <b>1</b> Zijdig: <b>2</b> Tijd/herh: <b>00:03</b> Rust: <b>00:01</b></p>
22		<p>Uitgangshouding: handen achter het hoofd, 1 knie geplooid met gesteunde voet, andere been geplooid met enkel op bovenbeen (positie kleermakerszit)</p> <p>Oefening: onderste knie richting schouders brengen</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: <b>3785</b> Herhalingen: <b>10</b> Reeksen: <b>1</b> Zijdig: <b>2</b> Tijd/herh: <b>00:05</b> Rust: <b>00:01</b></p>
23		<p>Uitgangshouding: handen aan de oren, benen gestrekt en samen, romp en benen licht van de grond</p> <p>Oefening: afwisseld 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>
24		<p>Uitgangshouding: armen gekruist voor de borst, voeten op schouderbreedte</p> <p>Oefening: squat: met rechte romp door heupen en knieën buigen, hielen blijven op de grond</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: <b>4091</b> Herhalingen: <b>10</b> Reeksen: <b>2</b> Zijdig: <b>1</b> Tijd/herh: <b>00:03</b> Rust: <b>00:01</b></p>
25		<p>Uitgangshouding: schredestand: 1 been voorwaarts, achterste hiel licht van de grond, armen gekruist voor de borst</p> <p>Oefening: achterste knie naar de grond buigen, romp blijft recht</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: <b>4093</b> Herhalingen: <b>10</b> Reeksen: <b>2</b> Zijdig: <b>2</b> Tijd/herh: <b>00:03</b> Rust: <b>00:01</b></p>