

# Titel: Rotatiestabiliteit


Voor: **Zwimmers 2de graad**

22 november 2020

12 oefeningen: 4 7 1

Door: **Annelies Basslé**

Totale duur: **00:37:12 (uu:mm:ss)**

Materiaal: 

Created with Skill-Up software!



















Doelstelling(en): Lichaamscontrole, Kracht

Workoutcode: **OkRpEaDZdMT4**


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: **12** Reeksen: **2** 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: **12** Reeksen: **2** 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: **12** Reeksen: **2** Zijdig: **2** Tijd/herh: **00:04** Rust: **00:01**
- 
- 4   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: **12** Reeksen: **2** Zijdig: **2** Tijd/herh: **00:02** Rust: **00:01**
- 
- 5   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: **12** Reeksen: **2** Zijdig: **2** Tijd/herh: **00:03** Rust: **00:01**
- 
- 6   Uitgangshouding: benen in het verlengde van de romp, handen onder schouders  
Oefening: afwisselend elke knie buigen tot 90°  
Opmerking: /  
Nr. oef: **3970** Herhalingen: **12** Reeksen: **2** Zijdig: **2** Tijd/herh: **00:03** Rust: **00:01**
- 
- 7   Uitgangshouding: ellebogen onder schouders, benen gestrekt en samen  
Oefening: afwisselend elke voet heffen  
Opmerking: /  
Nr. oef: **3994** Herhalingen: **12** Reeksen: **2** Zijdig: **2** Tijd/herh: **00:02** Rust: **00:01**
- 
- 8   Uitgangshouding: heupen en knieën 90° geplooid, handen onder schouders, benen samen  
Oefening: 1 arm zijwaarts uitstrekken samen met tegengestelde been tot de horizontale (kromming rug wijzigt niet)  
Opmerking: /  
Nr. oef: **3957** Herhalingen: **12** Reeksen: **2** Zijdig: **2** Tijd/herh: **00:03** Rust: **00:01**
-

---


9



Uitgangshouding: heupen en knieën 90° geplooid, handen onder schouders, benen samen  
Oefening: 1 arm en tegengestelde been uitstrekken beiden tot de horizontale (kromming rug wijzigt niet)  
Opmerking: /  
Nr. oef: **3955** Herhalingen: **12** Reeksen: **2** Zijdig: **2** Tijd/herh: **00:03** Rust: **00:01**

---


10



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  
Oefening: bovenste been strekken en zijwaarts op-neer bewegen, (= zijwaarts openen en sluiten van heupregio aan bovenzijde)  
Opmerking: /  
Nr. oef: **4042** Herhalingen: **12** Reeksen: **2** Zijdig: **2** Tijd/herh: **00:04** Rust: **00:01**

---


11



Uitgangshouding: handen op het hoofd, heupen en knieën geplooid, voeten op de grond  
Oefening: bekken heffen zodat romp, bekken en bovenbenen in elkaars verlengde zijn ("brugje"), daarna 1 been uitstrekken  
Opmerking: /  
Nr. oef: **3898** Herhalingen: **12** Reeksen: **2** Zijdig: **1** Tijd/herh: **00:04** Rust: **00:01**

---

12



Uitgangshouding: handen op het hoofd, heupen en knieën geplooid, voeten op de grond  
Oefening: bekken heffen tot romp, bekken en bovenbenen in elkaars verlengde zijn ("brugje"), daarna elk been afwisseld buigen tot 90° in de heup  
Opmerking: /  
Nr. oef: **3907** Herhalingen: **12** Reeksen: **2** Zijdig: **2** Tijd/herh: **00:04** Rust: **00:01**

---