

Titel: Mobiliteit

Voor: **Zwemmers 1ste-2de-3de graad**

Door: **Annelies Basslé**




Created with Skill-Up software!



29 oktober 2020

Totale duur: **00:39:20 (uu:mm:ss)**

18 oefeningen: **13** **5** **0**


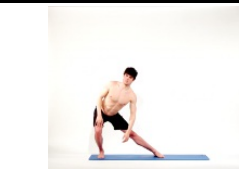

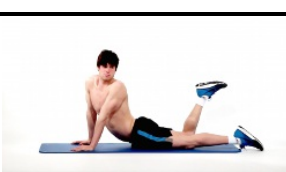
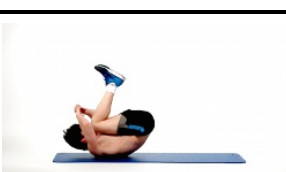
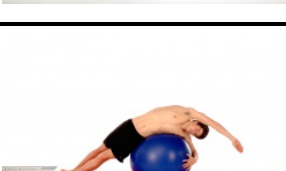
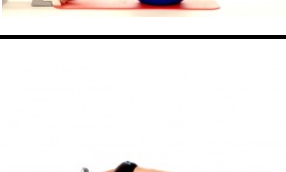


Materiaal:   



Doelstelling(en): Stretching - Mobiliteit, Kracht, Lichaamscontrole, Preventie Workoutcode: **yXVlb46g83EI**

Opmerking(en): **Diep in en uit ademen bij elke beweging/houding**

1		Uitgangshouding: benen gestrekt en licht gespreid, handen in de zij Oefening: bekken / heupen in grote cirkels draaien Opmerking: / Nr. oef: 419 Herhalingen: 30 Reeksen: 1 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:03 Rust: 00:00
2		Uitgangshouding: benen gestrekt en licht gespreid, armen gekruist voor de borst Oefening: 1 been heffen, been afwisselend voor-achterwaarts zwaaien Opmerking: / Nr. oef: 432 Herhalingen: 12 Reeksen: 2 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:03 Rust: 00:00
3		Uitgangshouding: benen gestrekt en samen, heupen en romp licht geplooid, handen steunen op de knieën Oefening: knieën licht buigen en strekken (handen blijven op de knieën) Opmerking: / Nr. oef: 422 Herhalingen: 20 Reeksen: 1 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:03 Rust: 00:00
4		Uitgangshouding: benen gestrekt en samen, knieën en heupen licht geplooid, beide handen steunen op de knieën Oefening: beide knieën samen in grote cirkels draaien Opmerking: / Nr. oef: 420 Herhalingen: 15 Reeksen: 2 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:03 Rust: 00:00
5		Uitgangshouding: voeten op schouderbreedte, armen naast het lichaam Oefening: 1 voet voorwaarts plaatsen, buigen door beide knieën, hielen blijven op de grond (stretching soleus) Opmerking: / Nr. oef: 4185 Herhalingen: 8 Reeksen: 2 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:04 Rust: 00:01
6		Uitgangshouding: ruglig over swiss ball, benen gespreid, armen gestrekt in het verlengde van de romp Oefening: rug maximaal over swiss ball krommen, handen naar de grond reiken Opmerking: / Nr. oef: 791 Herhalingen: 3 Reeksen: 1 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:15 Rust: 00:01
7		Uitgangshouding: handen achter het hoofd, 1 been geplooid met gesteunde voet, andere been geplooid in heup en knie (90°) Oefening: geplooidde been uitstrekken naar boven met kapstokvoet (dorsiflexie enkel) Opmerking: / Nr. oef: 3790 Herhalingen: 8 Reeksen: 2 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:05 Rust: 00:01
8		Uitgangshouding: zitvlak op beide hielen, benen samen, handen steunen achter de voeten Oefening: bekken zo hoog mogelijk heffen Opmerking: / Nr. oef: 4070 Herhalingen: 8 Reeksen: 1 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:04 Rust: 00:01

<p>9</p> 	<p>Uitgangshouding: armen naast het lichaam, benen gestrekt en samen</p> <p>Oefening: knie naar schouder brengen, tegengestelde hand draait via de enkel heen naar binnen (exorotatie heup)</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 3782 Herhalingen: 8 Reeksen: 2 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:05 Rust: 00:01</p>
<p>10</p> 	<p>Uitgangshouding: 2 benen gespreid, armen naast het lichaam</p> <p>Oefening: 1 knie buigen, ander been blijft gestrekt (stretching adductoren)</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 4178 Herhalingen: 20 Reeksen: 1 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:04 Rust: 00:01</p>
<p>11</p> 	<p>Uitgangshouding: 1 been geplooid in heup en knie met voet gesteund, ander been gekruist over bovenbeen, handen aan het hoofd</p> <p>Oefening: gesteund been naar binnen draaien (voet en ellebogen blijven op de grond)</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 597 Herhalingen: 10 Reeksen: 1 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:05 Rust: 00:01</p>
<p>12</p> 	<p>Uitgangshouding: handen gesteund naast het lichaam, benen samen</p> <p>Oefening: opduwen op de handen en romp draaien, tegengestelde knie plooiën</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 3689 Herhalingen: 12 Reeksen: 1 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:04 Rust: 00:01</p>
<p>13</p> 	<p>Uitgangshouding: armen in het verlengde van de romp, benen gestrekt en samen</p> <p>Oefening: knieën plooiën en romp oprollen (schouders houden contact met de grond), handen komen knieën raken</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 3767 Herhalingen: 12 Reeksen: 1 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:04 Rust: 00:01</p>
<p>14</p> 	<p>Uitgangshouding: zijwaartse steun op swiss ball (onder oksel), voeten geschrinkt tegen muur, benen gestrekt in het verlengde van de romp, bovenste arm gestrekt opwaarts</p> <p>Oefening: romp over swiss ball krommen (bovenste hand naar de grond reiken)</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 790 Herhalingen: 3 Reeksen: 1 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:15 Rust: 00:01</p>
<p>15</p> 	<p>Uitgangshouding: heupen en knieën licht geplooid en op elkaar, voeten op de lijn van de romp, handen aan het hoofd, ellebogen tegen elkaar</p> <p>Oefening: bovenste elleboog samen met de romp opendraaien (elleboog naar de grond brengen)</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 594 Herhalingen: 10 Reeksen: 1 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:05 Rust: 00:01</p>
<p>16</p> 	<p>Uitgangshouding: voeten op schouderbreedte, 1 arm opwaarts, hand tegen andere oor</p> <p>Oefening: hoofd zijwaarts brengen (stretching trapeziusregio)</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 4168 Herhalingen: 6 Reeksen: 2 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:05 Rust: 00:01</p>
<p>17</p> 	<p>Uitgangshouding: 1 knie op de grond (90° geplooid), andere voet op de grond (90° in heup en knie), rechte romp, handen naast de oren</p> <p>Oefening: romp licht voorwaarts brengen (stretching achterste heup), tegelijk romp draaien richting voorste been</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 4193 Herhalingen: 6 Reeksen: 2 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:05 Rust: 00:01</p>



Uitgangshouding: gestrekte armen naast de romp, uiteinde van elastiek in elke hand

Oefening: beide gestrekte armen gelijktijdige voorwaarts opwaarts (= achterwaarts), schouderrotatie van 360° en volledige schouderrotatie (360°) terug tot aanvangshouding (soepele beweging)

Opmerking: /

Nr. oef: **4154** Herhalingen: **20** Reeksen: **2** Zijdig: **1** Tijd/herh: **00:03** Rust: **00:01**