

Titel: Mobiliteit

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

Door: **Annelies Basslé**

Created with Skill-Up software!



22 november 2020

Totale duur: **00:13:25 (uu:mm:ss)**

10 oefeningen: 6 4 0

Materiaal:



Doelstelling(en): Stretching - Mobiliteit

Workoutcode: **L9o8GsqUb0T9**

Opmerking(en): /

1		<p>Uitgangshouding: handen onder schouders, heupen en knieën 90° geplooid</p> <p>Oefening: afwisselend volledige rug hol en bol maken, afrollende beweging van bekken naar hoofd en terug</p> <p>Opmerking: soepele beweging totale romp van max bol naar max bol</p> <p>Nr. oef: 3988 Herhalingen: 15 Reeksen: 1 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:04 Rust: 00:01</p>
2		<p>Uitgangshouding: handen achter het hoofd, benen gespreid, knieën geplooid, voeten op de grond</p> <p>Oefening: 1 been naar binnen draaien, romp blijft op de grond</p> <p>Opmerking: Met beide knieën grond proberen te tikken</p> <p>Nr. oef: 3774 Herhalingen: 10 Reeksen: 1 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:04 Rust: 00:01</p>
3		<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: 10x opdraaien naar links en rechts</p> <p>Nr. oef: 594 Herhalingen: 10 Reeksen: 1 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:03 Rust: 00:01</p>
4		<p>Uitgangshouding: kleermakerszit, armen naast het lichaam</p> <p>Oefening: armen uitstreken in het verlengde van de romp, romp zijwaarts buigen</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 4223 Herhalingen: 3 Reeksen: 1 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:15 Rust: 00:01</p>
5		<p>Uitgangshouding: handen onder schouders, benen gestrekt en samen, heupen 90° geplooid</p> <p>Oefening: afwisselend elke hiel van de grond heffen</p> <p>Opmerking: 20x wisselen (10 - 10) met telkens 4 sec aanhouden</p> <p>Nr. oef: 4230 Herhalingen: 1 Reeksen: 1 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:20 Rust: 00:01</p>
6		<p>Uitgangshouding: handen naast het lichaam, benen gestrekt en samen</p> <p>Oefening: 1 been geplooid naar achter plaatsen (hordezit), romp voorover buigen, handen nemen onderkant voet vast, benen blijven gestrekt (stretching hamstrings)</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 4220 Herhalingen: 2 Reeksen: 1 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:15 Rust: 00:01</p>
7		<p>Uitgangshouding: handen achter het hoofd, 1 been geplooid met gesteunde voet, andere been geplooid in heup en knie (90°)</p> <p>Oefening: geplooid been uitstreken naar boven met kapstokvoet (dorsiflexie enkel)</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 3790 Herhalingen: 4 Reeksen: 1 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:10 Rust: 00:01</p>
8		<p>Uitgangshouding: voeten op schouderbreedte, armen naast het lichaam</p> <p>Oefening: 1 knie plooiën, hiel met beide handen naar het zitvlak brengen, knieën blijven samen (stretching quadriceps)</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 4180 Herhalingen: 3 Reeksen: 1 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:15 Rust: 00:01</p>

9



Uitgangshouding: handen onder schouders, heupen en knieën 90° geplooid, benen samen

Oefening: 1 arm gestrekt schuin voorwaarts plaatsen (teggengestelde richting), nadien zitvlak richting de hielē brengen (stretching latissimus dorsi)

Opmerking: /

Nr. oef: **4197** Herhalingen: **2** Reeksen: **1** Zijdig: **2** Tijd/herh: **00:15** Rust: **00:01**

10



Uitgangshouding: armen zijwaarts gespreid, benen gestrekt en samen

Oefening: 1 been gestrekt richting tegengestelde hand bewegen

Opmerking: **10x afwisselend links en rechts (soepele stretch)**

Nr. oef: **3797** Herhalingen: **10** Reeksen: **1** Zijdig: **2** Tijd/herh: **00:04** Rust: **00:01**
