

# Titel: HT 02 - Actieve controle bekken (anteversie en rotatie)

Voor: **Swim Academy**

26 november 2022

18 oefeningen: 9 8 0

Door: **RobbeVanDessel**

Totale duur: **00:19:38 (uu:mm:ss)**

Materiaal: 









Created with *Skill-Up software!*



Doelstelling(en): Coördinatie, Kracht, Stretching - Mobiliteit, Lichaamscontrole

Workoutcode: **grXt9xvIkW01**

Opmerking(en): /

1		<p>Uitgangshouding: vertrekken achter de hoepels, armen gestrekt naast het lichaam</p> <p>Oefening: voorwaarts door hoepels springen: benen afwisselend spreiden - sluiten (1 voetcontact per hoepel)</p> <p>Opmerking: <b>coördinatieve drills in verplaatsing (keuze), met of zonder materiaal</b></p> <p>Nr. oef: <b>1352</b> Herhalingen: <b>1</b> Reeksen: <b>1</b> Zijdig: <b>1</b> Tijd/herh: <b>00:03</b> Rust: <b>00:01</b></p>
2		<p>Uitgangshouding: benen gestrekt en samen, armen gestrekt in het verlengde van de romp</p> <p>Oefening: afwisselend elke arm en tegengestelde been heffen</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: <b>2044</b> Herhalingen: <b>20</b> Reeksen: <b>1</b> Zijdig: <b>1</b> Tijd/herh: <b>00:04</b> Rust: <b>00:01</b></p>
3		<p>Uitgangshouding: armen gestrekt boven hoofd, benen samen en gestrekt, voorhoofd op de grond</p> <p>Oefening: kleine peddelbeweging met armen en benen (1 opwaarts, andere neerwaarts)</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: <b>3734</b> Herhalingen: <b>1</b> Reeksen: <b>1</b> Zijdig: <b>1</b> Tijd/herh: <b>01:00</b> Rust: <b>00:00</b></p>
4		<p>Uitgangshouding: heupen en knieën geplooid, voeten steunen op de grond, neutrale rug, handen aan het hoofd</p> <p>Oefening: bekken kantelen: afwisselend holle en bolle rug maken (ante- en retroversie bekken)</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: <b>694</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>
5		<p>Uitgangshouding: heupen en knieën geplooid, voeten steunen op de grond, neutrale rug, handen aan het hoofd</p> <p>Oefening: beide voeten heffen en heupen 90° plooiën, nadien benen samen uitstrekken net boven de grond</p> <p>Opmerking: <b>zonder compensatie rug</b></p> <p>Nr. oef: <b>668</b> Herhalingen: <b>8</b> Reeksen: <b>1</b> Zijdig: <b>1</b> Tijd/herh: <b>00:04</b> Rust: <b>00:01</b></p>
6		<p>Uitgangshouding: 1 hand onder het hoofd, andere hand steunt voor het lichaam, benen gestrekt en samen licht van de grond</p> <p>Oefening: kleine peddelbewegingen met de benen (1 been voorwaarts, 1 been achterwaarts)</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: <b>3887</b> Herhalingen: <b>30</b> Reeksen: <b>1</b> Zijdig: <b>2</b> Tijd/herh: <b>00:01</b> Rust: <b>00:00</b></p>
7		<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>1</b> Zijdig: <b>2</b> Tijd/herh: <b>00:02</b> Rust: <b>00:01</b></p>
8		<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>12</b> Reeksen: <b>1</b> Zijdig: <b>2</b> Tijd/herh: <b>00:04</b> Rust: <b>00:01</b></p>

9		<p>Uitgangshouding: elleboog onder schouder, andere arm naast het lichaam, bovenbenen in het verlengde van de romp, knieën 90° geplooid</p> <p>Oefening: bekken heffen en hoog houden</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: <b>4006</b> Herhalingen: <b>30</b> Reeksen: <b>1</b> Zijdig: <b>2</b> Tijd/herh: <b>00:01</b> Rust: <b>00:00</b></p>
10		<p>Uitgangshouding: bovenste arm gestrekt in het verlengde van schouder-as, schouder-heup-knie in elkaars verlengde</p> <p>Oefening: bovenste arm zijwaarts op-neerwaarts bewegen, arm beweegt in zelfde vlak als schouder-as</p> <p>Opmerking: <b>arm heffen tot naast schouderlijn</b></p> <p>Nr. oef: <b>4053</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>
11		<p>Uitgangshouding: heupen en knieën 90° geplooid, neutrale rug, handen aan het hoofd</p> <p>Oefening: afwisselend elke heup opendraaien, bekken blijft in contact met de grond</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: <b>672</b> Herhalingen: <b>20</b> Reeksen: <b>1</b> Zijdig: <b>1</b> Tijd/herh: <b>00:04</b> Rust: <b>00:01</b></p>
12		<p>Uitgangshouding: handen op het hoofd, heupen en knieën geplooid, voeten op de grond</p> <p>Oefening: bekken heffen tot romp, bekken en bovenbenen in elkaars verlengde zijn ("brugje"), daarna elk been afwisselend opendraaien (voeten houden contact met elkaar)</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: <b>3908</b> Herhalingen: <b>20</b> Reeksen: <b>1</b> Zijdig: <b>1</b> Tijd/herh: <b>00:04</b> Rust: <b>00:01</b></p>
13		<p>Uitgangshouding: handen naast het lichaam, heupen en knieën geplooid, voeten op de grond</p> <p>Oefening: bekken heffen tot romp, bekken en bovenbenen in elkaars verlengde zijn ("brugje"), terwijl armen in een halve cirkel opwaarts brengen tot in het verlengde van de romp</p> <p>Opmerking: <b>bekken hoog houden en armen 10x voorwaarts heffen (neutrale kromming)</b></p> <p>Nr. oef: <b>3911</b> Herhalingen: <b>10</b> Reeksen: <b>1</b> Zijdig: <b>1</b> Tijd/herh: <b>00:04</b> Rust: <b>00:01</b></p>
14		<p>Uitgangshouding: handen naast het lichaam, heupen en knieën geplooid, voeten op de grond</p> <p>Oefening: bekken heffen tot romp, bekken en bovenbenen in elkaars verlengde zijn ("brugje"), terwijl armen in een halve cirkel opwaarts brengen tot in het verlengde van de romp</p> <p>Opmerking: <b>bekken hoog houden en armen alternerend voorwaarts heffen</b></p> <p>Nr. oef: <b>3911</b> Herhalingen: <b>10</b> Reeksen: <b>1</b> Zijdig: <b>1</b> Tijd/herh: <b>00:04</b> Rust: <b>00:01</b></p>
15		<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: /</p> <p>Nr. oef: <b>3988</b> Herhalingen: <b>10</b> Reeksen: <b>1</b> Zijdig: <b>1</b> Tijd/herh: <b>00:04</b> Rust: <b>00:01</b></p>
16		<p>Uitgangshouding: heupen en knieën 90° geplooid, handen onder schouders, benen samen</p> <p>Oefening: 1 arm uitstrekken tot horizontale zonder kromming rug te veranderen</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: <b>3951</b> Herhalingen: <b>10</b> Reeksen: <b>1</b> Zijdig: <b>2</b> Tijd/herh: <b>00:02</b> Rust: <b>00:01</b></p>
17		<p>Uitgangshouding: heupen en knieën 90° geplooid, handen onder schouders, benen samen</p> <p>Oefening: 1 been volledig horizontaal uitstrekken zonder kromming in de rug te veranderen</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: <b>3947</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>
18		<p>Uitgangshouding: heupen en knieën 90° geplooid, handen onder schouders, benen samen</p> <p>Oefening: 1 arm en tegengestelde been uitstrekken beiden tot de horizontale (kromming rug wijzigt niet)</p> <p>Opmerking: <b>eindpositie telkens 3" aanhouden</b></p> <p>Nr. oef: <b>3955</b> Herhalingen: <b>8</b> Reeksen: <b>1</b> Zijdig: <b>2</b> Tijd/herh: <b>00:03</b> Rust: <b>00:01</b></p>