

2. Rompstabilisatie

Aandachtspunten:

- Ademhaling niet blokkeren, natuurlijk blijven ademen.
- De kwaliteit van de oefening is belangrijker dan de duur.
- De spieren maximaal opspannen.
- Beginnen met eenvoudige oefeningen.
- Verwerk deze oefeningen in de opwarming of net erna, éénmaal de spelers de oefeningen correct uitvoeren, kan dit als huiswerk meegegeven worden.
- De oefeningen minimum 3x/week uitvoeren. Deze oefeningen kunnen in principe dagelijks uitgevoerd worden.

1.

Beschrijving	Afbeelding
<ul style="list-style-type: none">• Lichaam in zijlig, gesteund op de hand• Houding 10 sec. volhouden• 2 x 10 sec. voor elke zijde• Aandachtspunten: Het lichaam blijft in hetzelfde vlak. Hoofd in het verlengde, alle spieren opspannen, beide zijden trainen	

2.

Beschrijving	Afbeelding
<ul style="list-style-type: none">• Lichaam in zijlig, gesteund op de voorarm.• Houding 10 sec. volhouden• 2 x 10 sec. voor elke zijde• Aandachtspunten: Het lichaam blijft in hetzelfde vlak. Hoofd in het verlengde, alle spieren opspannen, beide zijden trainen	

3. Tafel/ Rugwaartse brugsteun

Beschrijving	Afbeelding
<ul style="list-style-type: none">• Handen- en voetensteun. Bekken zo hoog mogelijk houden. Voeten staan loodrecht onder de knieën en de handen loodrecht onder de schouders.• Houding 8 sec. volhouden• 2 x 8 sec.• Aandachtspunten: Hoofd in het verlengde. Duw het bekken naar boven door de bilspieren op te spannen.	

12.

Beschrijving	Afbeelding
<ul style="list-style-type: none"> • Ruglig, steunen op schouders en voeten. • Bekken heffen tot in het verlengde van de romp. • Houding 10 sec. volhouden • 2 x 10 sec. • Aandachtspunten: probeer de voeten zo goed mogelijk onder de knieën te plaatsen. 	

13.

Beschrijving	Afbeelding
<ul style="list-style-type: none"> • Ruglig, steunen op schouders en voeten. • Bekken heffen tot in het verlengde van de romp, been strekken • Houding 10 sec. volhouden • 2 x 10 sec. voor elk been • Aandachtspunten: Been in het verlengde van de romp 	

14.

Beschrijving	Afbeelding
<ul style="list-style-type: none"> • Steunen op ellebogen en voeten, het lichaam vormt één lijn • Houding 10 sec. volhouden • 2 x 10 sec. • Aandachtspunten: Hoofd in het verlengde, alle spieren opspannen 	

15.

Beschrijving	Afbeelding
<ul style="list-style-type: none"> • Steunen op ellebogen en voeten, het lichaam vormt één lijn. Eén been heffen. • Houding 10 sec. volhouden • 2 x 10 sec. voor elk been 	