




SUPERMAN: NIVEAU 1

NIVEAU 1	UITGANGSHOUDING	 <p>4 puntensteun: handen onder schouders, knieën onder heupen.</p>	BEWEGINGSVERLOOP	 <p>Strek 1 arm uit naar voor. Plaats terug in uitgangshouding en herhaal aan de andere kant.</p>	 <p>Hef 1 voet van de grond. Plaats terug in uitgangshouding en herhaal aan de andere kant.</p>
	NIVEAU 1	UITGANGSHOUDING	4-puntenhouding. Bij last van polsen kan je steunen op je vuisten. Breng je onderbenen los van de grond zodat je steunt op je knieën. Zorg voor een neutrale houding in je rug, span buikspieren actief aan.		
NIVEAU 1	BEWEGINGSVERLOOP	Strek afwisselend een arm of een been uit en dit zonder de positie van je rug of bekken te veranderen. Wissel elke keer af.			
NIVEAU 1	AANDACHTSPUNTEN	Beweeg traag en gecontroleerd, net zo ver of zo hoog mogelijk voor jouw rug. Zorg er voor dat de rug niet van positie verandert. Beeld je in dat er een glas water op de rug staat dat niet mag omvallen.			
NIVEAU 1	TIPS	/			

Filmpje juiste uitvoering:

- Steunen op handen:

https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=qnqmgrBXjRA&feature=emb_logo

- Steunen op vuisten:

https://www.youtube.com/watch?v=HkZdNWqljAl&feature=emb_logo

Aandachtspunt bekken: juiste uitvoering:

https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=8E2xGjJZV0Q&feature=emb_logo

Aandachtspunt bekken: foute uitvoering

https://www.youtube.com/watch?v=DgQZli4bbMg&feature=emb_logo

VZW SPORTBEHEER

Meersstraat 5 ■ 8790 Waregem ■ T 056 60 07 44 ■ E info@waregemsport.be
OND NR 0419.635.658 ■ **BANK** BE17 4682 1521 9121 ■ **BIC** KREDBEBB