

## BRIDGE: NIVEAU 1

NIVEAU 1	UITGANGSHOUDING		UITGANGSHOUDING	
		Liggend op de rug, voeten op de grond.		Duw het zitvlak van de grond. Span bilspiieren aan.
NIVEAU 1	UITGANGSHOUDING	Je ligt op je rug, knieën zijn geplooid. Hoe dichterbij je de voeten bij je zitvlak plaatst, hoe makkelijker de oefening zal aanvoelen. Kantel je bekken om de rug niet te veel te belasten. (duw je rug tegen de mat)		
	BEWEGINGSVERLOOP	Duw je zitvlak naar boven. Span actief je bilspiieren aan. Zak rustig naar beneden maar raak de grond tussenin niet.		
	AANDACHTSPUNTEN	Zorg er voor dat je een rechte rug kan behouden door je bekken te kantelen. Duw je zeker niet te hoog op naar boven.		
	TIPS	Bij krampen in de beenspieren, strek rustig je been uit en wacht tot dit gevoel over is. Begin dan opnieuw. Plaats je voeten eventueel dichterbij je zitvlak.		

Filmpje juiste uitvoering:

[https://www.youtube.com/watch?v=6\\_gLVzG4raw&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=6_gLVzG4raw&feature=emb_logo)