

BRIDGE: NIVEAU 2

NIVEAU 2	UITGANGSHOUDING	BEWEGINGSVERLOOP	
	 <p>Liggend op de rug, voeten op de grond.</p>	 <p>Duw het zitvlak van de grond, blijf 5 sec. in deze positie.</p>	 <p>Strek 1 been uit. Zak naar beneden, raak de grond niet en herhaal met andere been.</p>

NIVEAU 2	UITGANGSHOUDING	Je ligt op je rug, knieën zijn geplooid. Hoe dichters je de voeten bij je zitvlak plaats, 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 zitvlak naar boven. Span actief bilspieren aan. Hou positie 5 sec. aan. Strek dan gecontroleerd 1 been uit. Plaats voet terug op de grond en zak rustig naar beneden zonder de grond tussenin te raken. Herhaal deze beweging en strek je andere been uit.
	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. Wanneer je het been uitstrekt, mag je bekken niet naar beneden zakken. Zorg er voor dat je heupen op dezelfde lijn blijven.
	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 dichters bij je zitvlak.

Filmpje juiste uitvoering:

https://www.youtube.com/watch?time_continue=11&v=wK1M-OQIGWs&feature=emb_logo

Aandachtspunt bekken: juiste uitvoering:

https://www.youtube.com/watch?v=YGF3KISZRwQ&feature=emb_logo

Aandachtspunt bekken: foute uitvoering

https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v=nhNdSqlGwBY&feature=emb_logo