



ZIJWAARTSE PLANK: NIVEAU 1

	UITGANGSHOUDING	BEWEGINGSVERLOOP
NIVEAU 1	 <p>Kniezit, steunend op hand.</p>	 <p>Breng de heupen van de grond en blijf in deze positie staan.</p>

NIVEAU 1	UITGANGSHOUDING	Steun in zijwaartse positie op je hand en je onderste knie. Je hand staat loodrecht onder de schouder. Strek je bovenste been uit en plaats deze voet op de grond voor meer evenwicht. Je lichaam vormt 1 rechte lijn.
	BEWEGINGSVERLOOP	Je blijft in deze positie staan.
	AANDACHTSPUNTEN	Zorg er voor dat het bekken hoog blijft. Span zelf je buikspieren actief aan. Je hoofd staat in het verlengde van je nek.
	TIPS	Indien dit te zwaar aanvoelt, plaats je hand op een verhoog (stoel of tafel). Hierbij kan je dan eventueel met gestrekte benen steunen op beide voeten.

Filmpje juiste uitvoering:

https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v=eu--h5dzlVl&feature=emb_logo