

## ZIJWAARTSE PLANK: NIVEAU 2

NIVEAU 2	UITGANGSHOUDING		BEWEGINGSVERLOOP	
	<p><b>Statisch</b> Zijwaartse positie, steunend op de elleboog en knie.</p> <p><b>Dynamisch</b> Zijwaartse positie, steunend op de elleboog en knie.</p>	<p><b>Statisch</b> Brenge de heupen van de grond en blijf in deze positie.</p> <p><b>Dynamisch</b> Brenge de heupen van de grond en laat nadien weer zakken. Raak tussin de grond niet.</p>		

NIVEAU 2	UITGANGSHOUDING	Steun in zijwaartse positie op je elleboog en je onderste knie. Je elleboog 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	Laat je bekken naar beneden zakken tot het net niet de grond raakt. Duw je bekken weer op naar de startpositie.
	AANDACHTSPUNTEN	Zorg er voor dat je bekken weer hoog genoeg opkomt. Span zelf je buikspieren actief aan. Je hoofd staat in het verlengde van je nek.
	TIPS	/

Filmpje juiste uitvoering:

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=2&v=dDkSNBYHvFk&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=dDkSNBYHvFk&feature=emb_logo)

Filmpje foute uitvoering:

[https://www.youtube.com/watch?v=hlkrPio6Km0&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=hlkrPio6Km0&feature=emb_logo)