

ZIJWAARTSE PLANK: NIVEAU 3

NIVEAU 3	UITGANGSHOUDING		BEWEGINGSVERLOOP	
		<p>Statisch Zijwaartse positie, steunend op de elleboog, benen gestrekt.</p> <p>Dynamisch Zijwaartse positie, steunend op de elleboog, benen gestrekt.</p>		<p>Statisch Brenge de heupen van de grond en blijf in deze positie.</p> <p>Dynamisch Brenge de heupen van de grond en laat nadien weer zakken. Raak tussin de grond niet.</p>

NIVEAU 3	UITGANGSHOUDING	Steun in zijwaartse positie op je elleboog en je voeten. Je elleboog staat loodrecht onder je schouder. Je lichaam vormt 1 rechte lijn.
	BEWEGINGSVERLOOP	Je blijft in deze positie staan. (Laat je bekken zakken naar beneden 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?v=pXywLSXrM7A&feature=emb_logo