

GET FIT 2 JUDO

Rompstabilisatie

1



niveau



Ik start in handen- en knieënsteun



Ik strek mijn arm



Ik strek mijn been



Ik strek mijn arm en tegenovergesteld been



Ik behoud een neutrale rugkromming

Superman

niveau



Ik start in handen- en knieënsteun



Ik strek mijn arm en tegenovergesteld been



Ik tik met mijn pols tegen mijn tegenovergestelde knie en herhaal de superman



Ik behoud een neutrale rugkromming

Superman met tikken

niveau



Ik strek mijn arm en tegenovergesteld been



Ik tik met mijn pols tegen mijn tegenovergestelde knie en herhaal de superman



Ik behoud een neutrale rugkromming en de gordel blijft op mijn onderrug liggen

Superman met controle van de gordel en tikken



UNIVERSITEIT
GENT

MEER INFO?

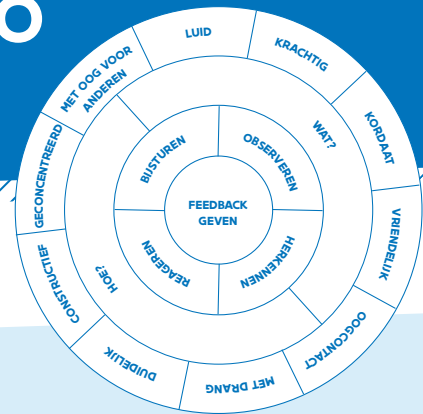
WWW.SPORT.VLAANDEREN/VTS



SPORT.
VLAANDEREN

GET FIT 2 JUDO

Rompstabilisatie



✓ Ik start in handen- en knieënsteun

🔄 Elk been/arm 2 seconden houden
10 herhalingen
3 reeksen

💬 Ik strek mijn arm/been/arm en tegenovergestelde been

! Ik behoud een neutrale rugkromming

Superman

✓ Ik start in handen-knieënsteun

🔄 Elk been/arm 2 seconden houden
10 herhalingen
3 reeksen

💬 Ik strek mijn arm en tegenovergesteld been en tik met mijn pols tegen mijn tegenovergestelde knie

! Ik behoud een neutrale rugkromming

Superman met tikken

✓ Ik strek mijn arm en tegenovergesteld been

🔄 10 herhalingen elke combinatie
2 seconden houden
3 reeksen

💬 Ik strek mijn arm en tegenovergesteld been en tik met mijn pols tegen mijn tegenovergestelde knie

! Ik behoud een neutrale rugkromming en de gordel blijft op mijn onderrug liggen

Superman met controle van de gordel en tikken

GET FIT 2 JUDO

Rompstabilisatie

2



niveau



Ik sta in pomphouding:
ik steun op mijn handen en tenen

Extra: met gordel op onderrug



Ik behoud een neutrale rugkromming
Mijn schouders - bekken - voeten zijn op één lijn

Pomphouding

niveau



Ik steun op mijn handen en tenen;
ik hef mijn arm in het verlengde
van mijn romp



Ik hef mijn been in het verlengde
van mijn romp; de gordel blijft op
mijn onderrug liggen



Ik behoud een neutrale rugkromming
Mijn schouders - bekken - voeten zijn op één lijn

Pomphouding: arm of been heffen

niveau



Ik sta in pomphouding; ik steun
op mijn handen en tenen



Ik hef mijn arm en
tegenovergesteld been;
de gordel blijft op mijn
onderrug liggen



Ik behoud een neutrale rugkromming

Pomphouding: arm en been heffen



UNIVERSITEIT
GENT

MEER INFO?

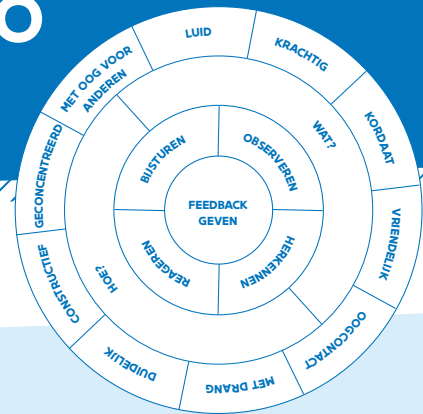
WWW.SPORT.VLAANDEREN/VTS



SPORT.
VLAANDEREN

GET FIT 2 JUDO

Rompstabilisatie



✓ Ik sta in pomphouding

🔄 40 seconden
3 reeksen

⋮ Ik steun op mijn handen en tenen

! **Ik behoud een neutrale rugkromming**
Mijn schouders - bekken - voeten
zijn op één lijn

Pomphouding

✓ Ik steun op mijn handen en tenen

🔄 Elk been/arm 30 seconden
3 reeksen

⋮ Ik hef afwisselend mijn arm en been in
het verlengde van mijn romp

! **Ik behoud een neutrale rugkromming**
Mijn schouders - bekken - voeten
zijn op één lijn

Pomphouding: arm of been heffen

✓ Ik sta in pomphouding

🔄 30 seconden elke combinatie
3 reeksen

⋮ Ik hef mijn arm en tegenovergesteld been,
de gordel blijft op mijn onderrug liggen

! **Ik behoud een neutrale rugkromming en**
de gordel blijft op mijn onderrug liggen

Pomphouding: arm en been heffen

GET FIT 2 JUDO

Rompstabilisatie

3



niveau



Ik start in handen- en knieënsteun met mijn handen op mijn partner



Ik steek één been naar achter uit



Ik behoud een neutrale rugkromming

Kniesteun met handen op partner

niveau



Ik start in pomphouding met mijn handen op mijn partner. Ik hef één been van de grond



Ik behoud een neutrale rugkromming

Pomphouding met handen op partner: één been heffen

niveau



Ik start in pomphouding met elke hand op mijn partner. Ik hef één been en tegenovergestelde arm op.

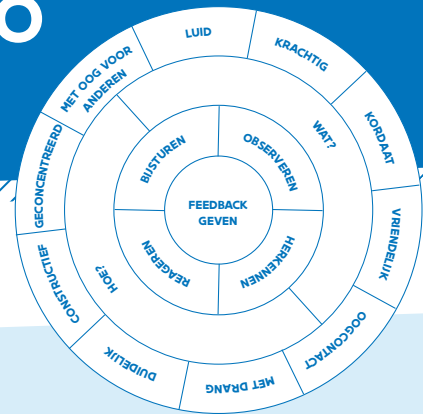


Ik behoud een neutrale rugkromming

Pomphouding met handen op partner: arm en been heffen

GET FIT 2 JUDO

Rompstabilisatie



✓ Ik start in handen- en knieënsteun met mijn handen op mijn partner

🔄 **15 herhalingen elk been**
2 seconden houden
3 reeksen

⋯ Ik strek één been naar achter uit

! **Ik behoud een neutrale rugkromming**

Kniesteun met handen op partner

✓ Ik start in pomphouding met mijn handen op mijn partner

🔄 **10 herhalingen elk been**
2 seconden houden
3 reeksen

⋯ Ik hef één been van de grond

! **Ik behoud een neutrale rugkromming**

Pomphouding met handen op partner: één been heffen

✓ Ik start in pomphouding met elke hand op een bal

🔄 **10 herhalingen elke combinatie**
2 seconden houden
3 reeksen

⋯ Ik hef één been en tegenovergestelde arm op

! **Ik behoud een neutrale rugkromming**

Pomphouding met handen op partner: arm en been heffen