

GET FIT 2 JUDO

Rompstabilisatie

4



niveau



Vanuit ruglig met benen gebogen, hef ik mijn bekken van de grond



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

Bekkenlift

niveau



Vanuit ruglig met benen gebogen en voeten op mijn partner, hef ik mijn bekken van de grond



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

Bekkenlift met voeten op partner

niveau



Ik start in bekkenlift met de voeten naast elkaar

Ik plaats één voet zo ver mogelijk naar buiten (1); hierbij plaats ik eerst de hiel en dan pas de tenen neer

Ik plaats daarna de andere voet zo ver mogelijk naar buiten (2); daarna plaats ik beide voeten één voor één terug in het midden (3 en 4)



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

Bekkenlift open - toe



UNIVERSITEIT
GENT

MEER INFO?

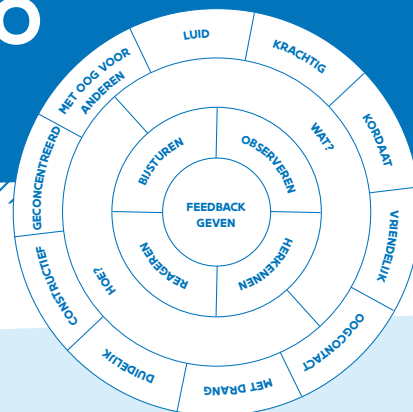
WWW.SPORT.VLAANDEREN/VTS



SPORT.
VLAANDEREN

GET FIT 2 JUDO

Rompstabilisatie



✓ Ik start in ruglig en benen gebogen

🔄 60 seconden
3 reeksen

💬 Ik hef mijn bekken van de grond

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

Bekkenlift

✓ Ik start in ruglig met benen gebogen en voeten op mijn partner

🔄 60 seconden
3 reeksen

💬 Ik hef mijn bekken van de grond

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

Bekkenlift met voeten op partner

✓ Ik start in bekkenlift met de voeten naast elkaar

🔄 10 herhalingen
3 reeksen

💬 Ik plaats één voor één de voeten zo ver mogelijk naar buiten en daarna één voor één terug naar het midden

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

Bekkenlift open - toe

GET FIT 2 JUDO

Rompstabilisatie

5



niveau



Vanuit ruglig met benen gebogen, hef ik mijn bekken van de grond

Ik breng één been in het verlengde van mijn romp



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

Bekkenlift op één been

niveau



Vanuit ruglig met benen gebogen en schouders op mijn partner, hef ik mijn bekken van de grond

Ik breng één been in het verlengde van mijn romp



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

Bekkenlift op één been met schouders op partner

niveau



Vanuit ruglig met benen gebogen en voeten op mijn partner, hef ik mijn bekken van de grond

Ik breng één been in het verlengde van mijn romp



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

Bekkenlift op één been met voet op partner



UNIVERSITEIT
GENT

MEER INFO?

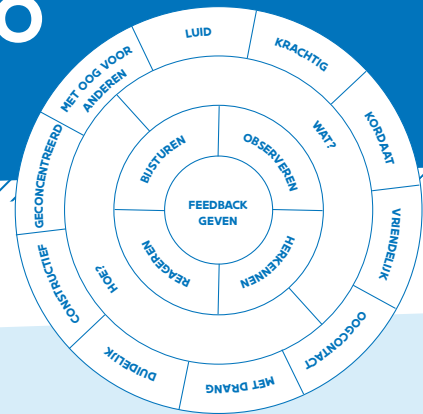
WWW.SPORT.VLAANDEREN/VTS



SPORT.
VLAANDEREN

GET FIT 2 JUDO

Rompstabilisatie



✓ Vanuit ruglig met benen gebogen, hef ik mijn bekken van de grond



30 seconden elk been
3 reeksen

⋮ Ik breng één been in het verlengde van mijn romp

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

Bekkenlift op één been

✓ Vanuit ruglig met benen gebogen en schouders op mijn partner, hef ik mijn bekken van de grond



30 seconden elk been
3 reeksen

⋮ Ik breng één been in het verlengde van mijn romp

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

Bekkenlift op één been met schouders op partner

✓ Vanuit ruglig met benen gebogen en voeten op mijn partner, hef ik mijn bekken van de grond



30 seconden elk been
3 reeksen

⋮ Ik breng één been in het verlengde van mijn romp

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

Bekkenlift op één been met voet op partner

GET FIT 2 JUDO

Rompstabilisatie

6



niveau



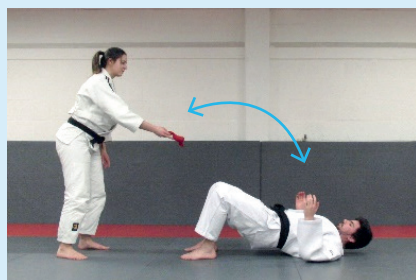
We starten in bekkenlift naast elkaar; we geven de gordel onder ons bekken door aan de partner en maken op die manier een 8-vorm met de gordel



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

Bekkenlift: 8-vorm met partner

niveau



Ik start in bekkenlift en houd mijn bekken hoog; mijn partner werpt mij de gordel

Ik vang de gordel en werp hem terug



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

Gordel vangen en werpen vanuit bekkenlift

niveau



Ik start in bekkenlift en houd mijn bekken hoog

Mijn partner legt de gordel op mijn voet en ik probeer die te controleren/balanceren



Ik behoud een neutrale rugkromming
Mijn bekken links - rechts blijft op dezelfde hoogte

Gordel balanceren vanuit bekkenlift



UNIVERSITEIT
GENT

MEER INFO?

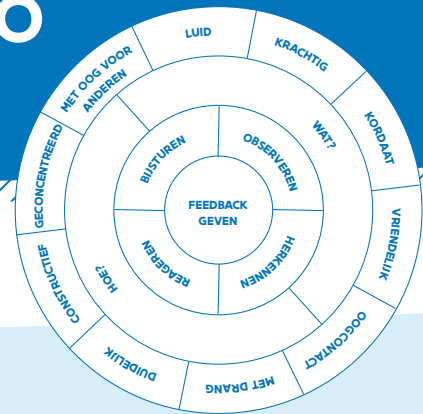
WWW.SPORT.VLAANDEREN/VTS



SPORT.
VLAANDEREN

GET FIT 2 JUDO

Rompstabilisatie



✓ Starten in bekkenlift naast elkaar

🔄 60 seconden
3 reeksen

⋮ Geef de gordel onder bekken door en vorm op die manier een 8-vorm

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

Bekkenlift: 8-vorm met partner

✓ Start in bekkenlift en houd bekken hoog, partner werpt de gordel

🔄 15 herhalingen
3 reeksen

⋮ Persoon vangt de gordel en werpt hem terug

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

Gordel vangen en werpen vanuit bekkenlift

✓ Ik start in bekkenlift en houd mijn bekken hoog

🔄 30 seconden elk been
3 reeksen

⋮ Partner legt gordel op de voet en ik probeer die te controleren/balanceren

! **Ik behoud een neutrale rugkromming**
Mijn bekken links - rechts blijft op
dezelfde hoogte

Gordel balanceren vanuit bekkenlift