

GET FIT 2 JUDO

Rompstabilisatie

7



niveau



Ik start in zijwaartse elleboog- en voetensteun



Ik hef mijn arm en mijn been



VARIATIE: Mijn partner werpt de gordel; ik vang de gordel en werp terug



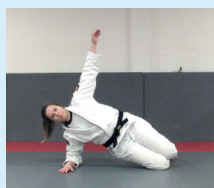
Ik behoud een neutrale rugkromming
Mijn schouders - bekken - voet zijn op één lijn

Zijwaartse plank tegen de muur

niveau



Ik start in zijwaartse elleboogsteun



Ik hef mijn arm en/of mijn been op



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

Zijwaartse plank in knieënsteun

niveau



Ik start in zijwaartse elleboog- en knieënsteun



Ik hef mijn arm en/of mijn been op



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

Zijwaartse plank in brede voetensteun



UNIVERSITEIT
GENT

MEER INFO?

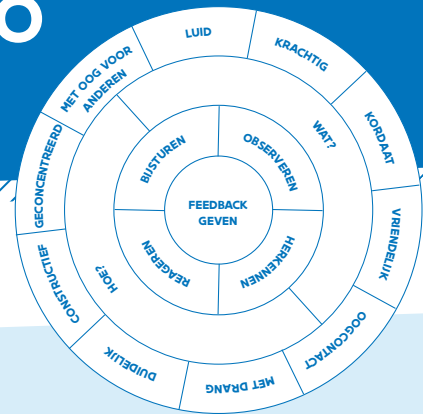
WWW.SPORT.VLAANDEREN/VTS



SPORT.
VLAANDEREN

GET FIT 2 JUDO

Rompstabilisatie



✓ Ik start in zijwaartse elleboog- en voetensteun

↻ 30 seconden elke zijde
3 reeksen

⋮ Ik hef mijn arm en mijn been

! Ik behoud een neutrale rugkromming
Mijn schouder - bekken - voet blijft op één lijn

Zijwaartse plank tegen de muur

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

↻ 30 seconden elke zijde
3 reeksen

⋮ Ik hef mijn arm en/of mijn been

! Ik behoud een neutrale rugkromming
Mijn schouder - bekken - knie blijft op één lijn

Zijwaartse plank in knieënsteun

✓ Ik start in bekkenlift en houd mijn bekken hoog

↻ 30 seconden elke zijde
3 reeksen

⋮ Ik hef mijn arm en/of mijn been

! Ik behoud een neutrale rugkromming
Mijn schouder - bekken - voet blijft op één lijn

Zijwaartse plank in brede voetensteun

GET FIT 2 JUDO

Rompstabilisatie

8



niveau



Ik start in zijwaartse elleboog- en voetensteun met voeten op elkaar

Ik hef mijn arm en/of been op



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

Zijwaartse plank

niveau



Ik start in zijwaartse handen- en voetensteun met voeten op elkaar

Ik hef mijn arm en/of mijn been op



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

Zijwaartse plank in handen- en voetensteun

niveau



Mijn partner trekt licht aan beide zijden van de gordel; ik ga de uitwijkingen tegen en behoud mijn positie (variatie: rugwaarts)



Ik start in zijwaartse elleboog- en voetensteun; mijn partner staat voor mij en houd de gordel rond mij vast

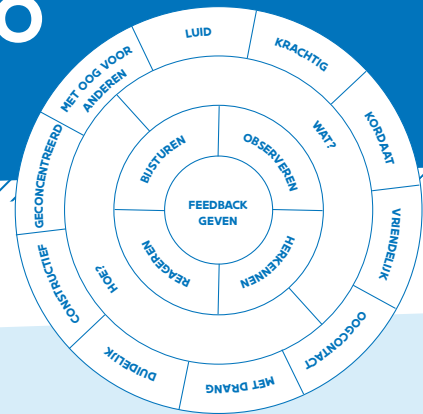


Ik behoud een neutrale rugkromming
Mijn schouders - bekken - voet zijn op één lijn

Zijwaartse plank - partneroefening

GET FIT 2 JUDO

Rompstabilisatie



✓ Ik start in zijwaartse elleboog- en voetensteun

↻ 30 seconden elke zijde
3 reeksen

⋮ Ik hef mijn arm en mijn been

! **Ik behoud een neutrale rugkromming**
Mijn schouder - bekken - voet blijft op één lijn

Zijwaartse plank

✓ Ik start in zijwaartse handen- en voetensteun met voeten op elkaar

↻ 30 seconden elke zijde
3 reeksen

⋮ Ik hef mijn arm en/of mijn been op

! **Ik behoud een neutrale rugkromming**
Mijn schouder - bekken - voet blijft op één lijn

Zijwaartse plank in handen- en voetensteun

✓ Ik start in zijwaartse elleboog- en voetensteun; mijn partner staat voor mij en houdt de gordel rond mij vast

↻ 30 seconden elke zijde
3 reeksen

⋮ Mijn partner trekt licht aan beide zijden van de gordel; ik ga de uitwijkingen tegen en behoud mijn positie

! **Ik behoud een neutrale rugkromming**
Mijn schouder - bekken - voet blijft op één lijn

Zijwaartse plank - partneroefening

GET FIT 2 JUDO

Rompstabilisatie

9

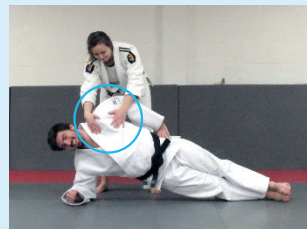


niveau



Ik start in zijwaartse elleboog- en voetensteun

Mijn partner duwt mijn schouders lichtjes naar voor en achter



Ik blijf stabiel staan en houd de rotatie tegen



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

Stabilisatie in zijwaartse plank

niveau



Ik start in zijwaartse handen- en voetensteun



Ik schuif de gordel naar voor en onder mij door



Ik haal de gordel rugwaarts terug



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

Gordel voor- en rugwaarts schuiven in zijwaartse plank

niveau



Ik start in zijwaartse elleboog- en voetensteun en houd één uiteinde van de gordel vast

Door te trekken aan de gordel probeer ik mijn partner uit evenwicht te brengen



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

Zijwaartse plank - duel met partner



UNIVERSITEIT
GENT

MEER INFO?

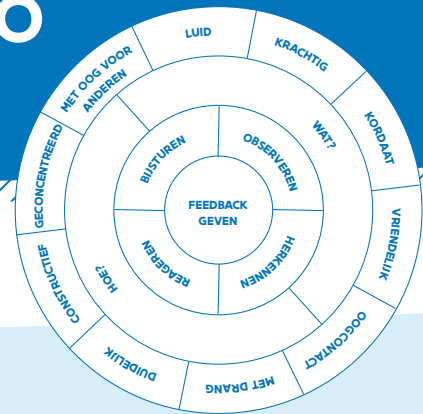
WWW.SPORT.VLAANDEREN/VTS



SPORT.
VLAANDEREN

GET FIT 2 JUDO

Rompstabilisatie



✓ Ik start in zijwaartse elleboog- en voetensteun

↻ 30 seconden elke zijde
3 reeksen

⋮ Mijn partner duwt mijn schouders lichtjes naar voor en achter, ik blijf stabiel staan en houd de rotatie tegen

! **Ik behoud een neutrale rugkromming**
Mijn schouder - bekken - voet blijft op één lijn

Stabilisatie in zijwaartse plank

✓ Ik start in zijwaartse handen- en voetensteun

↻ 30 seconden elke zijde
3 reeksen

⋮ Ik schuif de gordel naar voor en onder mij door en ik haal hem rugwaarts terug

! **Ik behoud een neutrale rugkromming**
Mijn schouder - bekken - voet blijft op één lijn

Gordel voor- en rugwaarts schuiven in zijwaartse plank

✓ Ik start in zijwaartse elleboog- en voetensteun en houd één uiteinde van de gordel vast

↻ 30 seconden elke zijde
3 reeksen

⋮ Door te trekken aan de gordel probeer ik mijn partner uit evenwicht te brengen

! **Ik behoud een neutrale rugkromming**
Mijn schouder - bekken - voet blijft op één lijn

Zijwaartse plank - duel met partner