

GET FIT 2 JUDO

Rompstabilisatie

10



niveau



Ik start in ruglig met benen gebogen; ik plaats mijn handen gekruist op de schouders



Ik behoud een neutrale rugkromming



Ik lift mijn schouders en hoofd en kijk schuin omhoog voor me uit

Curl up

niveau



Ik start in ruglig met mijn benen naar één zijde gekanteld



Ik behoud een neutrale rugkromming



Ik lift langzaam mijn schouders en hoofd van de grond; ik kijk schuin omhoog voor me uit

Curl up met gekantelde benen

niveau



Ik lift langzaam mijn schouders en hoofd van de grond; ik kijk schuin omhoog voor me uit en draai naar de zijde van mijn gebogen knie



Ik keer terug naar de starthouding en herhaal de andere zijde



Ik start in ruglig met één been gebogen

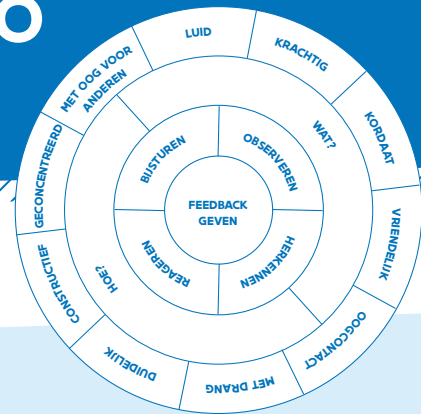


Ik behoud een neutrale rugkromming

Curl up met draai

GET FIT 2 JUDO

Rompstabilisatie



Ik start in ruglig met benen gebogen; ik plaats mijn handen gekruist op de schouders



30 seconden
3 reeksen



Ik lift mijn schouders en hoofd en kijk schuin omhoog voor me uit



Ik behoud een neutrale rugkromming

Curl up



Ik start in ruglig met mijn benen naar één zijde gekanteld



30 seconden elke zijde
3 reeksen



Ik lift langzaam mijn schouders en hoofd van de grond; ik kijk schuin omhoog voor me uit



Ik behoud een neutrale rugkromming

Curl up met gekantelde benen



Ik start in ruglig met één been gebogen en lift langzaam mijn schouders en hoofd van de grond



30 seconden
3 reeksen



Ik kijk schuin omhoog voor me uit en draai naar de zijde van mijn gebogen knie



Ik behoud een neutrale rugkromming

Curl up met draai

GET FIT 2 JUDO

Rompstabilisatie

11



niveau



Ik start in gestrekte buiklig



Ik til mijn armen \pm 5 cm op



Ik behoud een neutrale rugkromming

Dode vis - armen heffen

niveau



Ik start in gestrekte buiklig



Ik til mijn benen \pm 5 cm op



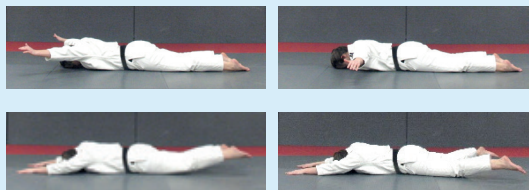
Ik behoud een neutrale rugkromming

Dode vis - benen heffen

niveau



Ik start in gestrekte buiklig



Ik til mijn armen OF benen \pm 5 cm op en breng ze zijwaarts naast mijn lichaam en terug

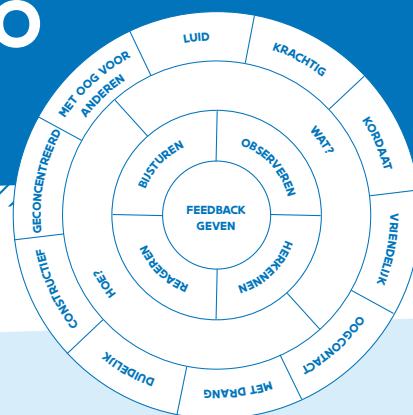


Ik behoud een neutrale rugkromming
Ik breng handen en voeten niet te hoog

Dode vis - armen en benen spreiden

GET FIT 2 JUDO

Rompstabilisatie



✓ Ik start in gestrekte buiklig

🔄 10 herhalingen
3 reeksen
2 tellen houden

💬 Ik til mijn armen ± 5cm op

! Ik behoud een neutrale rugkromming

Dode vis - armen heffen

✓ Ik start in gestrekte buiklig

🔄 10 herhalingen
3 reeksen
2 tellen houden

💬 Ik til mijn benen ± 5cm op

! Ik behoud een neutrale rugkromming

Dode vis - benen heffen

✓ Ik start in gestrekte buiklig

🔄 10 herhalingen
3 reeksen
2 tellen houden

💬 Ik til mijn armen OF benen ± 5cm op en breng ze zijwaarts naast mijn lichaam en terug

! Ik behoud een neutrale rugkromming
Ik breng handen en voeten niet te hoog

Dode vis - armen of benen spreiden

GET FIT 2 JUDO

Rompstabilisatie

12



niveau



We starten in stand en houden de gordel met beide handen vast



Partner 1 trekt aan de gordel in verschillende richtingen; Partner 2 gaat de uitwijkingen tegen en behoudt de uitgangshouding



Ik behoud een neutrale rugkromming
Voeten op heupbreedte, knieën licht gebogen

Partneroefening met gordel 1

niveau



Ik heb de gordel vast en maak een 8-vorm rond de handen van mijn partner



Mijn partner strekt de armen en blijft stabiel staan



Ik behoud een neutrale rugkromming
Mijn romp blijft stabiel; enkel mijn armen bewegen

8-vorm met gordel rond de handen

niveau



We starten op één been en houden de gordel met beide handen vast



Ik probeer mijn partner uit evenwicht te brengen door aan de gordel te trekken



Ik behoud een neutrale rugkromming

1-benig duel met gordel



UNIVERSITEIT
GENT

MEER INFO?

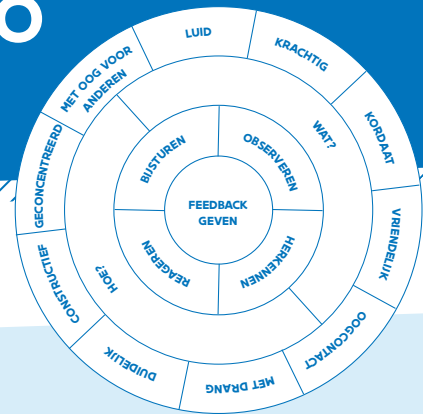
WWW.SPORT.VLAANDEREN/VTS



SPORT.
VLAANDEREN

GET FIT 2 JUDO

Rompstabilisatie



We starten in stand en houden de gordel met beide handen vast



60 seconden
3 reeksen



Partner 1 trekt aan de gordel in verschillende richtingen; Partner 2 gaat de uitwijkingen tegen en behoud de uitgangshouding



Ik behoud een neutrale rugkromming
Voeten op heupbreedte, knieën licht gebogen

Partneroefening met gordel 1



Ik heb de gordel vast en maak een 8-vorm rond de handen van mijn partner



60 seconden
3 reeksen



Mijn partner strekt de armen en blijft stabiel staan



Ik behoud een neutrale rugkromming
Mijn romp blijft stabiel; enkel mijn armen bewegen

8-vorm met gordel rond de handen



We starten op één been en houden de gordel met beide handen vast



60 seconden
3 reeksen



Ik probeer mijn partner uit evenwicht te brengen door aan de gordel te trekken



Ik behoud een neutrale rugkromming

1-benig duel met gordel