

GET FIT 2 JUDO

Balans bovenste ledematen

1



niveau



Ik start in pomphouding tegen de muur

Ik laat mijn lichaam als een plank naar voor vallen en duw daarna af

Variatie: verschillende handenposities



Na afduwen komen mijn handen los van de muur
Ik behoud een neutrale rugkromming

Kaatsen tegen de muur

niveau



Ik start in handen- en knieënsteun



Ik breng mijn bovenlichaam (gehoekt in heup) neerwaarts en duw daarna af



Ik behoud een neutrale rugkromming

Pompen op de knieën 1

niveau



Ik start in handen- en knieënsteun



Ik breng mijn lichaam (tot aan mijn knieën) als een plank neerwaarts en duw daarna af



Ik behoud een neutrale rugkromming

Pompen op de knieën 2



UNIVERSITEIT
GENT

MEER INFO?

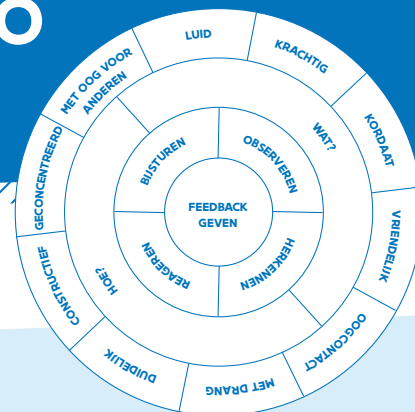
WWW.SPORT.VLAANDEREN/VTS



SPORT.
VLAANDEREN

GET FIT 2 JUDO

Balans bovenste ledematen



Ik start in pomphouding tegen de muur



15 herhalingen
3 reeksen



Ik laat mijn lichaam als een plank naar voor vallen en duw daarna af



Ik behoud een neutrale rugkromming
Na afduwen komen mijn handen los van de muur

Kaatsen tegen de muur



Ik start in handen- en knieënsteun



15 herhalingen
3 reeksen



Ik breng mijn bovenlichaam (gehoekt in heup) neerwaarts en duw daarna af



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

Pompen op de knieën 1



Ik start in handen- en knieënsteun



15 herhalingen
3 reeksen



Ik breng mijn lichaam (tot aan mijn knieën) als een plank neerwaarts en duw daarna af



Ik behoud een neutrale rugkromming

Pompen op de knieën 2

GET FIT 2 JUDO

Balans bovenste ledematen

2

niveau



Ik start in pomphouding met mijn voeten op mijn partner



Ik breng mijn lichaam als een plank neerwaarts en duw daarna af



Mijn schouders-bekken-hielen blijven op één lijn
Ik behoud een neutrale rugkromming

Pompen met voeten op partner

niveau



Ik start in pomphouding met mijn handen op mijn partner



Ik breng mijn lichaam als een plank neerwaarts en duw daarna af



Ik behoud een neutrale rugkromming

Pompen met handen op partner

niveau



Ik start in pomphouding met mijn handen op de rug van mijn partner; ik hef één been van de grond



Ik breng mijn lichaam als een plank neerwaarts en duw daarna af

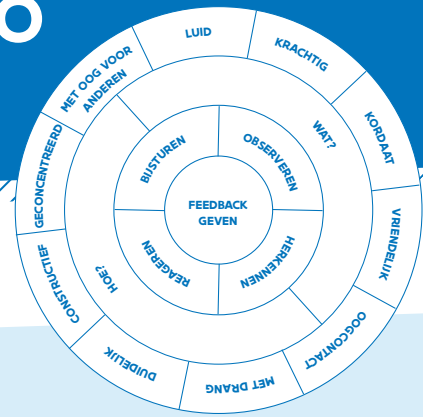


Ik behoud een neutrale rugkromming

Pompen met handen op partner - één been heffen

GET FIT 2 JUDO

Balans bovenste ledematen



Ik start in pomphouding met mijn voeten op mijn partner



10 herhalingen
3 reeksen



Ik breng mijn lichaam als een plank neerwaarts en duw daarna af



Mijn schouders-bekken-hielen blijven op één lijn
Ik behoud een neutrale rugkromming

Pompen met voeten op partner



Ik start in pomphouding met mijn handen op mijn partner



10 herhalingen
3 reeksen



Ik breng mijn lichaam als een plank neerwaarts en duw daarna af



Ik behoud een neutrale rugkromming
Mijn schouders-bekken-hielen blijven op één lijn

Pompen met handen op partner



Ik start in pomphouding met mijn handen op de rug van mijn partner; ik hef één been van de grond



10 herhalingen
3 reeksen



Ik breng mijn lichaam als een plank neerwaarts en duw daarna af



Ik behoud een neutrale rugkromming
Mijn schouders-bekken-hiel blijven op één lijn

Pompen met handen op partner - één been heffen

GET FIT 2 JUDO

Balans bovenste ledematen

3



niveau



Ik start in pomphouding op de handen van mijn partner



Ik breng mijn lichaam als een plank naar mijn partner en duw daarna af



Mijn schouders-bekken-hielen blijven op één lijn
Ik behoud een neutrale rugkromming

Pompen op handen van partner 1

niveau



Ik start in pomphouding op de handen van mijn partner



Ik breng mijn lichaam als een plank naar mijn partner en duw daarna af



Mijn schouders-bekken-hielen blijven op één lijn
Ik behoud een neutrale rugkromming

Pompen op handen van partner 2

niveau



Ik start in pomphouding op de handen van mijn partner



Ik breng mijn lichaam als een plank neerwaarts en duw daarna af



Ik behoud een neutrale rugkromming

Pompen op handen van partner 3



UNIVERSITEIT
GENT

MEER INFO?

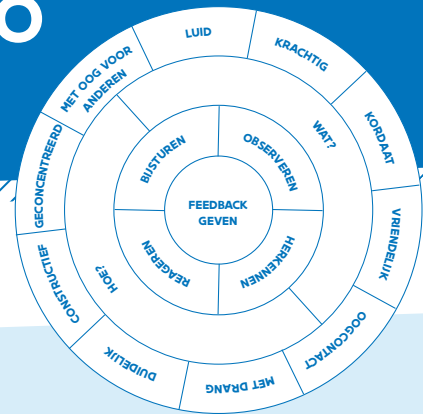
WWW.SPORT.VLAANDEREN/VTS



SPORT.
VLAANDEREN

GET FIT 2 JUDO

Balans bovenste ledematen



Ik start in pomphouding op de handen van mijn partner



10 herhalingen
3 reeksen



Ik breng mijn lichaam als een plank naar mijn partner en duw daarna af



Ik behoud een neutrale rugkromming
Mijn schouders-bekken-hielen blijven op één lijn

Pompen op handen van partner 1



Ik start in pomphouding op de handen van mijn partner



10 herhalingen
3 reeksen



Ik breng mijn lichaam als een plank naar mijn partner en duw daarna af



Ik behoud een neutrale rugkromming
Mijn schouders-bekken-hielen blijven op één lijn

Pompen op handen van partner 2



Ik start in pomphouding op de handen van mijn partner



10 herhalingen
3 reeksen



Ik breng mijn lichaam als een plank neerwaarts en duw daarna af



Ik behoud een neutrale rugkromming
Mijn schouders-bekken-hielen blijven op één lijn

Pompen op handen van partner 3