

GET FIT 2 JUDO

Balans onderste ledematen

4



niveau



Ik duw mijn hielen zo ver mogelijk weg van de grond

Variatie: in hielenstand



Ik blijf met mijn voeten constant op dezelfde plaats staan

Extra: in tandemstand (niv. 2)

Vanuit kumi-kata brengen we afwisselend onze rechter- en linkerhand naar voor



Ik behoud een neutrale rugkromming

Kumi-kata in tenenstand

niveau



We staan in 1-benige stand en houden de gordel vast met één hand



We behouden te allen tijde spanning op de gordel en bewegen naar links en rechts; we blijven in evenwicht op één been



Ik behoud een neutrale rugkromming

Partneroefening in 1-benige stand

niveau



We staan in 1-benige stand en maken contact met de binnenzijde van het vrije been; door zacht/hard te duwen met het vrije been proberen we elkaar uit evenwicht te brengen



Variatie: buitenzijde vrije been



Ik behoud een neutrale rugkromming

1-benig duel met partner



UNIVERSITEIT
GENT

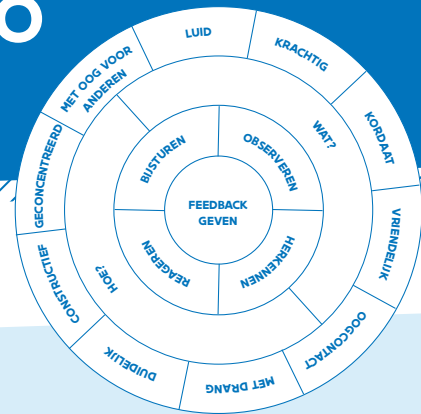
MEER INFO?
WWW.SPORT.VLAANDEREN/VTS



SPORT.
VLAANDEREN

GET FIT 2 JUDO

Balans onderste ledematen



✓ Ik duw mijn hielen zo ver mogelijk weg van de grond

🔄 60 seconden
3 reeksen

💬 Ik blijf met mijn voeten constant op dezelfde plaats staan

! **Ik behoud een neutrale rugkromming**

Kumi-kata in tenenstand

✓ We staan in 1-benige stand en houden de gordel vast met één hand

🔄 60 seconden
3 reeksen

💬 We behouden te allen tijde spanning op de gordel en bewegen naar links en rechts; we blijven in evenwicht op één been

! **Ik behoud een neutrale rugkromming**

Partneroefening in 1-benige stand

✓ We staan in 1-benige stand en maken contact met de binnenzijde van het vrije been

🔄 60 seconden elk been
3 reeksen

💬 Door zacht/hard te duwen met het vrije been proberen we elkaar uit evenwicht te brengen

! **Ik behoud een neutrale rugkromming**

1-benig duel met partner