

GET FIT 2 JUDO

Functionele kracht - onderste ledematen

1



niveau



Ik start in stand en zet een ruime stap voorwaarts; ik laat me zakken



Mijn knie komt niet voorbij mijn tenen



Ik duw explosief af en keer terug naar de uitgangshouding



Ik behoud een neutrale rugkromming

Lunge

niveau



Ik start in stand en maak opeenvolgende lunges met rechter- en linkerbeen voor; mijn partner en ik houden elk één zijde van de gordel vast

Na elke uitvalspas trekt mijn partner licht aan het touw; ik houd de uitwijkingen tegen en behoud evenwicht



Ik behoud een neutrale rugkromming

Walking lunge

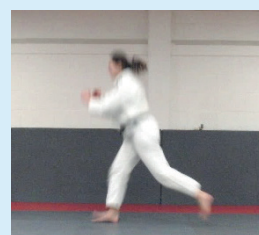
niveau



Ik start in lunge met mijn linkervoet voor



Ik duw krachtig af op mijn voorste been en maak een wisselsprong



Ik land in evenwicht met mijn rechervoet voor



Ik behoud een neutrale rugkromming
Mijn knieën bewegen niet naar binnen (X-benen) of buiten (O-benen)

Lunge met wisselsprong



UNIVERSITEIT
GENT

MEER INFO?

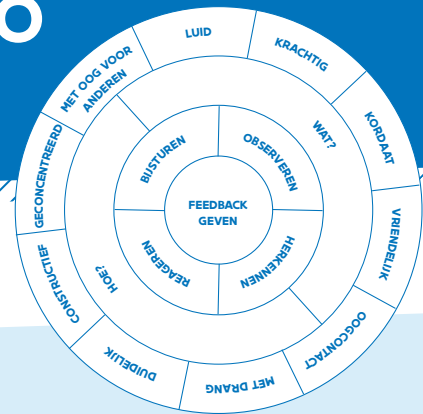
WWW.SPORT.VLAANDEREN/VTS



SPORT.
VLAANDEREN

GET FIT 2 JUDO

Functionele kracht - onderste ledematen



✓ Ik start in stand en zet een ruime stap voorwaarts; ik laat me zakken

↻ **10 herhalingen elk been
2 tellen houden
3 reeksen**

⋯ Mijn knie komt niet voorbij mijn tenen, ik duw explosief af en keer terug naar de uitgangshouding

! **Ik behoud een neutrale rugkromming**

Lunge

✓ Ik start in stand en maak opeenvolgende lunges met rechter- en linkerbeen voor; we houden elk één zijde van de gordel vast

↻ **10 herhalingen elk been
3 reeksen**

⋯ Na elke uitvalspas trekt mijn partner licht aan het touw; ik houd de uitwijkingen tegen en behoud evenwicht

! **Ik behoud een neutrale rugkromming**

Walking lunge

✓ Ik start in lunge met mijn linkervoet voor

↻ **10 herhalingen
3 reeksen**

⋯ Ik duw krachtig af op mijn voorste been en maak een wisselsprong, ik land met mijn rechervoet voor

! **Ik behoud een neutrale rugkromming
Mijn knieën bewegen niet naar binnen
(X-benen) of buiten (O-benen)**

Lunge met wisselsprong