

GET FIT 2 JUDO

Functionele kracht - Schouder

4



niveau



Mijn partner biedt weerstand via de gordel maar laat de beweging toe



Ik start in stand met een hoek van 90° in de elleboog en de gordel in de hand

Mijn elleboog is niet in steun tegen mijn romp



Ik draai langzaam mijn arm over mijn buik (binnenwaarts)



Ik behoud een neutrale rugkromming
Ik start met enige spanning op de gordel

Schouderoefening 1

niveau



Ik start in stand met een hoek van 90° in de elleboog en de gordel in de hand



Mijn partner biedt weerstand via de gordel maar laat de beweging toe

Mijn elleboog is niet in steun tegen mijn romp



Ik draai langzaam mijn arm van over mijn buik weg (buitenwaarts)



Ik behoud een neutrale rugkromming
Ik start met enige spanning op de gordel

Schouderoefening 2

niveau



Ik start in stand en houd de gordel in mijn hand met gestrekte arm voor mijn lichaam

Ik trek langzaam de gordel met gestrekte arm achter mijn lichaam; mijn partner geeft weerstand maar laat de beweging toe



Ik behoud een neutrale rugkromming

Schouderoefening 3



UNIVERSITEIT
GENT

MEER INFO?

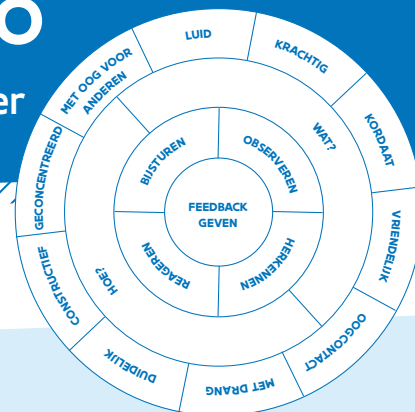
WWW.SPORT.VLAANDEREN/VTS



SPORT.
VLAANDEREN

GET FIT 2 JUDO

Functionele kracht - Schouder



Ik start in stand met een hoek van 90° in de elleboog en de gordel in de hand



15 herhalingen elke arm
3 reeksen



Ik draai langzaam mijn arm over mijn buik (binnenwaarts)



Ik behoud een neutrale rugkromming
Ik start met enige spanning op de gordel

Schouderoefening 1



Ik start in stand met een hoek van 90° in de elleboog en de gordel in de hand



15 herhalingen elke arm
3 reeksen



Ik draai langzaam mijn arm van over mijn buik weg (buitenwaarts)



Ik behoud een neutrale rugkromming
Ik start met enige spanning op de gordel

Schouderoefening 2



Ik start in stand en houd de gordel in mijn hand met gestrekte arm voor mijn lichaam



15 herhalingen elke arm
3 reeksen



Ik trek langzaam de gordel met gestrekte arm achter mijn lichaam; mijn partner geeft weerstand maar laat de beweging toe



Ik behoud een neutrale rugkromming

Schouderoefening 3



UNIVERSITEIT
GENT

MEER INFO?

WWW.SPORT.VLAANDEREN/VTS



SPORT.
VLAANDEREN

GET FIT 2 JUDO

Functionele kracht - Schouder

5



niveau



Ik start in stand en houd de gordel in mijn hand met gestrekte arm achter mijn lichaam



Ik trek langzaam de gordel met gestrekte arm tot voor mijn lichaam; mijn partner biedt weerstand maar laat de beweging toe



Ik behoud een neutrale rugkromming
Ik start met enige spanning op de elastiband

Schouderoefening 4

niveau



Ik start in stand en houd de elastiband met beide handen vast ter hoogte van mijn rechterheup



Ik beweeg met beide handen diagonaal naar boven toe en laat mijn rechterhand los



Ik keer langzaam met mijn linkerhand terug naar de beginpositie



Ik behoud een neutrale rugkromming
Ik start met enige spanning op de elastiband

Schouderoefening 5

niveau



Ik start in stand en houd de uiteinden van de elastiband in mijn linker- en rechterhand



Ik maak een roebeweging naar achter



Ik behoud een neutrale rugkromming
Ik start met enige spanning op de elastiband

Schouderoefening 6



UNIVERSITEIT
GENT

MEER INFO?

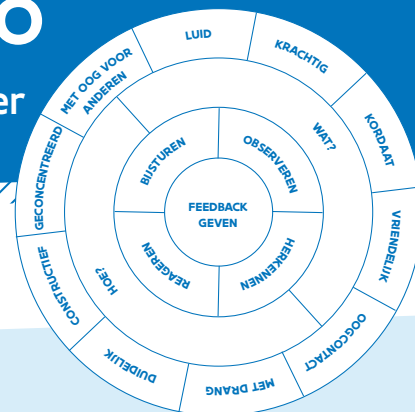
WWW.SPORT.VLAANDEREN/VTS



SPORT.
VLAANDEREN

GET FIT 2 JUDO

Functionele kracht - Schouder



Ik start in stand en houd de gordel in mijn hand met gestrekte arm achter mijn lichaam



**15 herhalingen elke arm
3 reeksen**



Ik trek langzaam de gordel met gestrekte arm tot voor mijn lichaam; mijn partner biedt weerstand maar laat de beweging toe



**Ik behoud een neutrale rugkromming
Ik start met enige spanning op de elastiband**

Schouderoefening 4



Ik start in stand en houd de elastiband met beide handen vast ter hoogte van mijn rechterheup



**15 herhalingen elke arm
3 reeksen**



Ik beweeg met beide handen diagonaal naar boven toe en laat mijn rechterhand los



**Ik behoud een neutrale rugkromming
Ik start met enige spanning op de elastiband**

Schouderoefening 5



Ik start in stand en houd de uiteinden van de elastiband in mijn linker- en rechterhand



**15 herhalingen
3 reeksen**



Ik maak een roebeweging naar achter



**Ik behoud een neutrale rugkromming
Ik start met enige spanning op de elastiband**

Schouderoefening 6