

GET FIT 2 JUDO

Functionele kracht - Nek

6



niveau



Ik plaats mijn hand voor, achter, rechts, links en naast mijn hoofd en duw

Ik stabiliseer mijn hoofd zodat ik de rotaties of kantelingen tegen ga



Ik behoud een neutrale rugkromming

Nekoefening 1

niveau



Ik trek met mijn handen aan het achterhoofd van mijn partner; mijn partner stabiliseert de nek en houdt de uitwijkingen tegen



Mijn partner doet nu hetzelfde; ik stabiliseer mijn nek en houd de uitwijkingen tegen



Ik behoud een neutrale rugkromming

Nekoefening 2

niveau



Ik start in voorlingse voet- en kniesteen

Mijn partner duwt licht ter hoogte van mijn nek in verschillende richtingen; ik stabiliseer mijn nek en romp en houd de uitwijkingen tegen



Ik behoud een neutrale rugkromming
Ik span mijn diepe buik-, rug-, en nekspieren aan

Nekoefening 3



UNIVERSITEIT
GENT

MEER INFO?

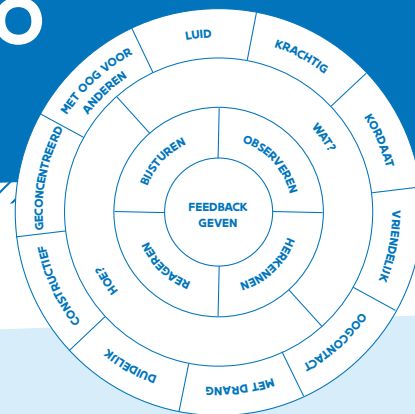
WWW.SPORT.VLAANDEREN/VTS



SPORT.
VLAANDEREN

GET FIT 2 JUDO

Functionele kracht - Nek



✓ Ik plaats mijn hand voor, achter, rechts, links en naast mijn hoofd en duw



30 seconden elke positie
3 reeksen

⋮ Ik stabiliseer mijn hoofd zodat ik de rotaties of kantelingen tegen ga



Ik behoud een neutrale rugkromming

Nekoefening 1

✓ Ik trek met mijn handen aan het achterhoofd van mijn partner



60 seconden
3 reeksen

⋮ Mijn partner stabiliseert de nek en houdt de uitwijkingen tegen



Ik behoud een neutrale rugkromming

Nekoefening 2

✓ Ik start in voorlingse voet- en kniesteen



5 herhalingen
3 reeksen

⋮ Mijn partner duwt licht ter hoogte van mijn nek in verschillende richtingen; ik stabiliseer mijn nek en romp



Ik behoud een neutrale rugkromming
Ik span mijn diepe buik-, rug-, en nekspieren aan

Nekoefening 3