

10 november 2015

rompoefeningen

materiaal:

- 2 flesjes met water pp

2tallen

1. situps:

A: zitten met opgetrokken knieën, ca 90 graden, 2 flesjes voor de borst

B: houdt voeten van A op de grond

uitvoering: A gaat naar achteren tot nét niet op de grond en weer omhoog

aantal herhalingen: 2 sets van 10-15x

2. rotatie romp:

A: zitten met opgetrokken knieën, ca 90 graden, 2 flesjes armen gestrekt naar voren

B: houdt voeten van A op de grond

uitvoering: A gaat naar achteren tot een hoek van 45 graden, rug blijft gestrekt en zakt niet weg!! A draait nu met de romp 45graden naar links en rechts

aantal herhalingen: 2 sets van 10-15x li/re

3. ruglingse plank

Om de beurt werken, de ander moedigt aan!

Steunen op handen en voeten met de buik naar boven; zorg dat je zo hoog komt dat je buik horizontaal is. Blijf in balans. Tik met je rechter hand je linker voet aan boven!! je buik

aantal herhalingen: 2 sets van 10-15x li/re

4. kruiwagen

A: stabiel gaan staan in spreidstand met een goed ingestelde rug!!

B: steunt op de handen op de grond, geeft zijn bovenbenen aan A die ze stevig omvat ter hoogte van de bovenbenen

uitvoering: A zet af met de handen en komt los van de grond, B vangt deze krachten goed op en blijft zo stil mogelijk staan.

aantal herhalingen: 2 sets van 10-15x