

Draaiboek voor een inleidende sessie "bewustmaking rompstabilisatie"

- a. Neutrale kromming met behulp van stok aantonen: bij elkaar controleren (zonder stok) in 3 posities:

i. Recht staan



Handen-Knieënsteun



Ruglig



- b. Bekkenkanteling: in handen-knieënsteun in 2 fases:

1. Eerst volledig bolle en holle rug



2. Daarna geïsoleerde bekkenkanteling waarbij partner controleert ter hoogte van de bovenrug



- c. Leren aanspannen diepe buik- en rugspieren (uitleg lumbale bracing = aanspannen diepe buik- en rugspieren)

- i. Buik (palpatie met behulp van wijs- en middenvinger)

1. Onbewust (kuchen)

lachen



2. Bewust (deeltje van de buik onder de navel naar omhoog trekken – geen buikvolumeverandering)

- ii. Rug (palpatie met behulp van wijs- en middenvinger)

1. Onbewust (voor-achterwaartse spreidstand en gewicht verleggen op voorste en achterste been)



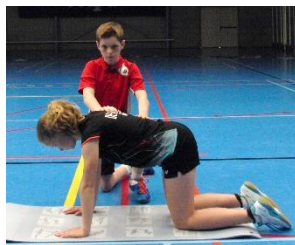
2. Bewust (voor-achterwaartse spreidstand en gewicht verleggen van voorste naar achterste been waarbij rugspieren aangespannen blijven)

d. Stabilisatie-oefeningen:

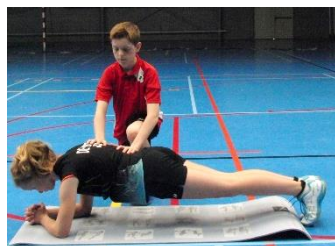
- i. Leren heupbuiging te differentiëren van bekkenkanteling: shuttle rond lichaam rondgeven te beginnen bij het hoofd en verder naar beneden



- ii. In handen-knieënsteun: partner duwt uit evenwicht.



Variaties: in ellebogen-voetensteun, in pomphouding ,...

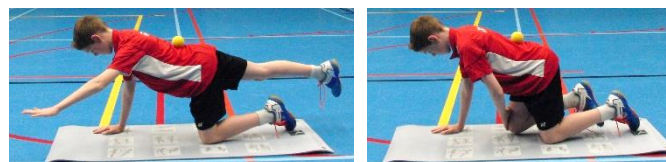


- iii. Basisoefening 1: Bird dog

1. 1 hand heffen, 1 knie heffen, 1 arm heffen, 1 been heffen



2. Bird dog (zonder en met pols naar knie)



3. Knieën lichtjes van de grond geheven en zelfde variaties supra

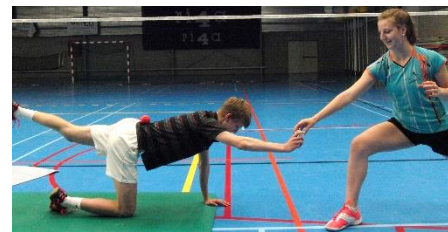
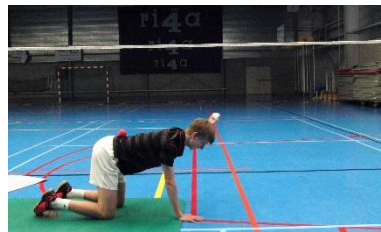
- ➔ Telkens met racket in de hand houden OF
- ➔ Met bal op de rug houden



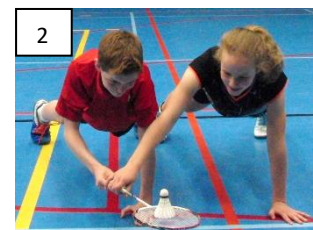
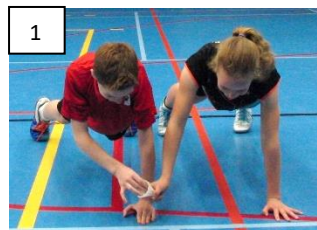
Extra variaties: Ellebogen-voetensteun en pomphouding idem.



4. 1 arm geheven voorwaarts/zijwaarts met shuttle in de hand houden of vangen/shuttle doorgeven aan partner voor jou



- ➔ Estafettevorm
- 1) naast elkaar in pomphouding en shuttle doorgeven aan partner; eerst rond rechterhand en dan van linker- naar rechterhand en dan naar de volgende
- 2) naast elkaar in pomphouding en racket met shuttle doorgeven aan partner



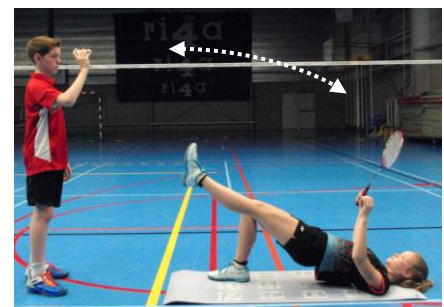
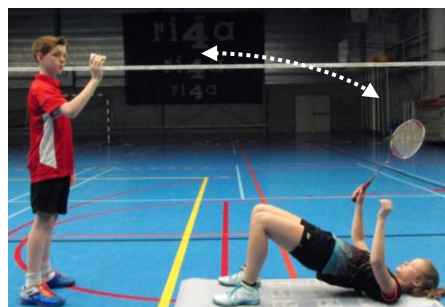
Extra variaties: Ellebogen-voetensteun en pomphouding, partner tilt de knieën/voeten op en beweegt naar voor in de schouders en laat 1 voet los.



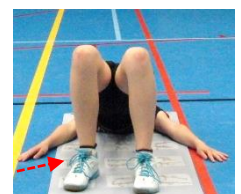
- iv. Basisoefening 2: Back bridge (met handensteun/racket in de handen boven het hoofd/shuttle werpen van linker naar rechter hand/shuttle slaan naar partner)



1. Gestrekt been heffen (met shuttle slaan naar partner)



2. Benen open en toe plaatsen

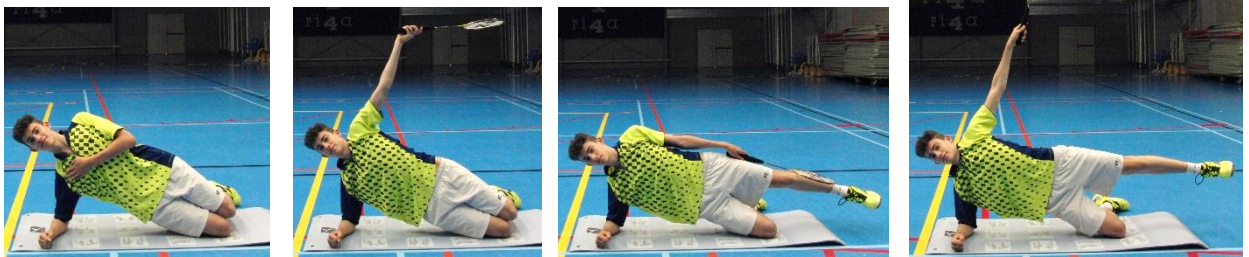


- ➔ Estafettevorm naast elkaar in back bridge en shuttle eerst onder lichaam doorgeven en dan naar de volgende OF lange rij naast elkaar vormen en één iemand rolt bal er onder (met stootkussen onder schouders/met stootkussen onder voeten)

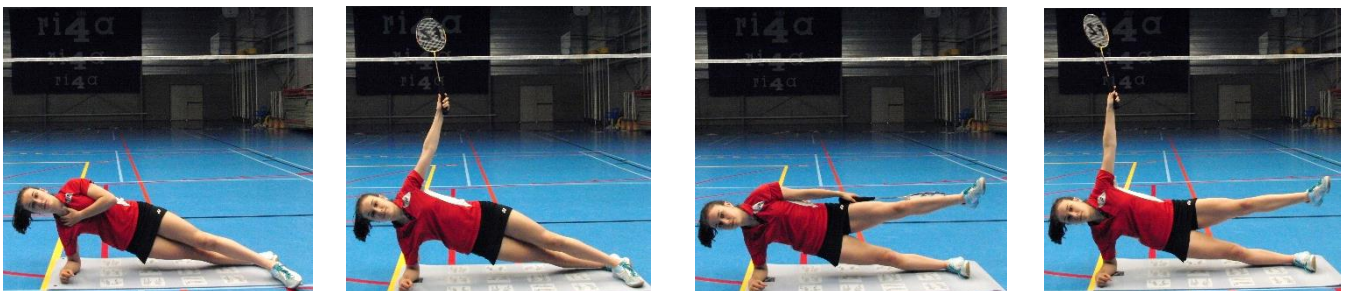


v. Basisoefening 3: Side bridge

1. Benen geplooid (arm en/of been geheven)

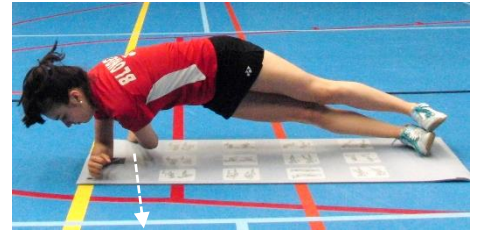
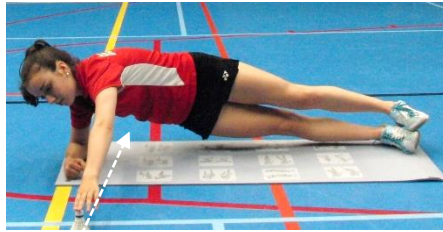


2. Benen gestrekt, voeten naast elkaar (arm en/of been geheven)

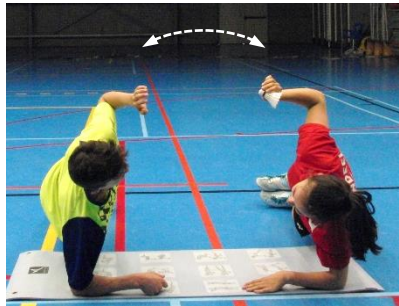


3. Benen gestrekt, voeten op elkaar (arm en/of been geheven)

4. Naar binnen of buiten roteren (met shuttle)



5. Per 2 shuttle vangen en werpen



6. Per 2 shuttle heen en terug slaan met racket

