### **Back-lever Variatie.**

### **Deze ronde wordt het wat lastiger, omdat de houding veel kracht kost. Het instap niveau wordt ook hoger. we trainen naar een back-lever of een achterwaartse hefhouding. Dit doe je aan een rechte optrekstang. Een back-lever beheersen duurt heel lang. Dit kost veel kracht, en het beoefenen ervan is blessure gevoelig. Luister goed naar je lichaam. Ga naar de optrekstang maak je klaar. Er zijn 4 verschillende variaties om te kiezen. Wees eerlijk welke variatie bij jouw niveau hoort. Hier zijn ze.**[pause strong]

**Starter.**[pause strong]Tenen tot Stang. Je brengt je benen in controle omhoog tot de stang [pause weak](3 keer tot uiterste).[pause strong]

**Beginner**.[pause strong] skin de cat. Breng de benen omhoog en beweeg ze door je handen heen. Zo draaien de schouders zich volledig in het gewricht. Draai ook weer terug. [pause weak](3 keer tot uiterste)pause strong]

**Gemiddeld**.[pause strong] gebonden back-lever. je brengt je benen omhoog en door je handen. houd je knieën dicht bij elkaar en laat jezelf een klein beetje achterover zakken. het doel is om je rug vlak te krijgen. [pause weak](3 keer tot uiterste)[pause strong]

**Gevorderd**.[pause strong] Gespreide back-lever. Je brengt je benen omhoog en door je handen. Dan strek je de benen uit en spreid je de benen. Alleen als je er klaar voor bent dan laat je jezelf in controle achterwaarts zakken tot het punt waar jij dit volhoudt. Het doel is om dit vlak uit te kunnen voeren. [pause weak](3 keer tot uiterste).[pause strong]

[pause strong]   
Maak je klaar om jouw gekozen oefening uit te voeren. Hier krijg je in totaal 3 minuten de tijd voor zoals bij elke ronde. Neem dus goed de tijd om je spieren weer tot rust te laten komen. Het is echt niet erg als je in de ronde een variatie lager kiest. Dat mag altijd.

[pause strong] [pause strong]  
[Onthoud,..]   
[pause strong] [pause strong]

Ben je er klaar voor? In 3[pause weak] 2[pause weak] 1[pause weak] start.

[pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong]

[pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong]

[pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong]

[pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong]

[pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong]

Knap hoor! nog anderhalf minuut te gaan. Denk eraan, het gaat om de controle van de oefening.[pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong]

[pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong]

[pause strong] [pause strong] [pause strong]

[pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong]

[pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong]

[pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong]

[pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong][pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong] [pause strong]

Geweldig! Maak je klaar voor de volgende ronde. [pause strong] [pause strong]