

ROMPSTABILISATIE OEFENBOEK



www.1on1soccerskills.com

VOOR ALLE JEUGDSPELERS EN VOLWASSENEN



1. Voorlig steun op de ellebogen.

Het lichaam is in voorlig gesteund op de ellebogen, de punten van de voeten staan op de grond. De ellebogen bevinden zich loodrecht onder de schouders.

Het gehele lichaam blijft strak van de voeten tot aan het hoofd.

Dit wordt 10 – 15 – 20 sec aangehouden naargelang de leeftijd.



2. Voorlig steun op de handpalmen, armen gestrekt.

Het lichaam is in voorlig gesteun op de handpalmen en gestrekte armen en op de punten van de voeten.

De handen bevinden zich loodrecht onder de schouders.

De romp wordt vanuit deze positie gestrekt gehouden en onder spanning van de voeten tot het hoofd.

Dit wordt 10 – 15 – 20 sec aangehouden naargelang de leeftijd.



3. Zijdelingse steun op de ellebogen.

Het lichaam is in zijlig gesteund op de ellebogen en de zijkant van een voet.

Het bovenste been ligt op het onderste been.

De elleboog bevindt zich loodrecht onder de schouder.

Het gehele lichaam is strak en in spanning.

Dit wordt 10 – 15 – 20 sec aangehouden naargelang de leeftijd.



4. Zijdelingse steun op de handpalmen, armen gestrekt.

Het lichaam is in zijlig gesteund op een handpalm en de arm is gestrekt onder de schouder.

Het bovenste been ligt op het onderste been.

Het gehele lichaam is strak en in spanning.

Dit wordt 10 – 15 – 20 sec aangehouden naargelang de leeftijd.



5. Rugligse steun op de ellebogen.

Het lichaam is in ruglig gesteund op de ellebogen en de hielen op de grond. De ellebogen bevinden zich hierbij loodrecht onder de schouders en de onderarmen liggen in het verlengde met het lichaam.

Het gehele lichaam wordt strak gemaakt en in spanning gehouden.

Dit wordt 10 – 15 – 20 sec aangehouden naargelang de leeftijd.



6. Rugligse steun op de handpalmen, armen gestrekt.

Het lichaam is in ruglig gesteund op de handpalmen met de armen gestrekt en de hielen. De handen bevinden zich loodrecht onder de schouders en de vingertoppen wijzen weg van het lichaam. Het bekken wordt vanuit deze positie geheven. Het gehele lichaam wordt strak gemaakt en in spanning gehouden.

Dit wordt 10 – 15 – 20 sec aangehouden naargelang de leeftijd.



7. Rugligse schoudersteun.

Het lichaam is in ruglig gesteund op de schouders en de voeten. De onderbenen bevinden zich in een hoek van 90° met de bovenbenen. De onderarmen liggen in het verlengde met het lichaam. Het bekken wordt vanuit deze positie geheven. Het gehele lichaam is strak en wordt in spanning gehouden.

Dit wordt 10 – 15 – 20 sec aangehouden naargelang de leeftijd.



8. Rugligse schoudersteun met geheven been.

Het lichaam is in ruglig gesteun op de schouders en de voeten. De onderbenen bevinden zich in een hoek van 90° met de bovenbenen. De onderarmen liggen in het verlengde met het lichaam. Het bekken wordt geheven en 1 been wordt gestrekt in het verlengde met de romp. Het gehele lichaam is strak en wordt in spanning gehouden.

Dit wordt 10 – 15 – 20 sec aangehouden naargelang de leeftijd.



9. Rugligse brugsteun.

Het lichaam is in ruglig gesteund op de handpalmen en de voetzolen. De handen bevinden zich onder de schouders met gestrekte armen. De onderbenen bevinden zich loodrecht onder de knieën.

De vingertoppen wijzen weg van het lichaam.

Het bekken wordt geheven en het lichaam van schouders tot de knieën is strak en in spanning.

Dit wordt 10 – 15 – 20 sec aangehouden naargelang de leeftijd.



10. Rugligse brugsteun met geheven been.

Het lichaam is in ruglig gesteund op de handpalmen en de voetzolen. De onderbenen bevinden zich loodrecht onder de knieën en de gestrekte armen onder de schouders.

De vingertoppen wijzen weg van het lichaam.

Het bekken wordt geheven en 1 been wordt gestrekt in het verlengde met het lichaam.

Het lichaam is van schouders tot het voetpunt van het gestrekte been in spanning.

Dit wordt 10 – 15 – 20 sec aangehouden naargelang de leeftijd.



11. Voorligse steun met geheven been en arm.

Het lichaam is gesteund op een handpalm en een knie. De knie bevindt zich loodrecht onder het bekken en de arm onder schouder.

Het gehele lichaam wordt strak gemaakt van het gestrekte been tot de arm. Deze spanning wordt ook aangehouden.

Dit wordt 10 – 15 – 20 sec aangehouden naargelang de leeftijd.



12. Stervorm.

Het lichaam is gesteund op een handpalm en een voetrand.
Het andere been is horizontaal gesterkt en de vrije arm is omhoog
geheven. Het lichaam is strak en onder spanning.

Dit wordt 10 – 15 – 20 sec aangehouden naargelang de leeftijd.



13. Elleboogsteun op een bal.

Het lichaam is nu gesteund op een bal en op de voeten.

De ellebogen liggen allebei op de bal.

Het lichaam moet volledig strak zijn en in spanning.

Dit wordt 10 – 15 – 20 sec aangehouden naargelang de leeftijd.



14. Handpalmen en armen gestrekt op de bal.

Om de stabiliteit nog te verbeteren doen we nu met de armen gestrekt onder het lichaam en de handen op de bal.
De voeten staan op de grond met de punten.
Het gehele lichaam is strak en in spanning.

Dit wordt 10 – 15 – 20 sec aangehouden naargelang de leeftijd.



15. Elleboogsteun met de voeten op de bal.

Het lichaam is in ruglig met de ellebogen gesteund op de bal.
De hielen van de voeten liggen op de bal.
Het beken is geheven en het lichaam wordt strak gemaakt en in spanning.

Dit wordt 10 – 15 – 20 sec aangehouden naargelang de leeftijd.



16. Steunen met gestrekte armen en 1 been op de bal.

Het lichaam is in ruglig met de armen gestrekt en de handpalmen op de grond. 1 voet bevindt zich met de hiel op de bal. Het andere been is gestrekt in het verlengde met het lichaam. Het gehele lichaam wordt strak gemaakt en in spanning.

Dit wordt 10 – 15 – 20 sec aangehouden naargelang de leeftijd.