



KHC LEUVEN - CHALLENGE
SPORTPRAKTIJK.BE



BELANGRIJK: als je pijn hebt of een oefening lukt niet goed => mail naar info@sportpraktijk.be
De begeleidende video kan je terugvinden op: <https://youtu.be/31psa-g48Ig>

| Programma 1 | | |
|--------------------|--------------------------|--|
| OEF 1 | Voorwaartse plank | <p>Steun op handen en voeten (of knieën indien te moeilijk), benen niet tegen elkaar , trek je navel in</p> <ul style="list-style-type: none">• Level 1: hef telkens 1 hand lichtjes op zonder teveel te kantelen in je bekken• Level 2: tik telkens met 1 hand het andere• Level 3: tik met je hand je andere schouder <p>Hou vol tot je voelt dat je begint te trillen</p> |
| OEF 2 | Brugje | <p>Lig op je rug en trek je knieën omhoog, voeten op de grond</p> <ul style="list-style-type: none">• Level 1: hef je bekken telkens op en neer• Level 2: strek 1 been uit en hef je bekken telkens op en neer - niet kantelen in het bekken• Level 3: idem level 2 maar nu draai je je been zijwaarts en tracht je je bekken stabiel te houden <p>Herhaal maar vermijd dat de achterzijde van je been verkramp</p> |
| OEF 3 | Lunge | <p>Stap voorwaarts en breng je knie naar de grond: vermijd dat je knie voorbij je voetpunt gaat</p> <ul style="list-style-type: none">• Level 1: stap voorwaarts en buig je knie naar de grond, herhaal en kom terug naar de beginpositie• Level 2: stap voorwaarts, buig je knie naar de grond en veer terug naar de beginpositie• Level 3: idem level 2 maar breng je knie opwaarts terwijl je op 1 been staat <p>Maximum 2x 12 aan elke kant, kwaliteit gaat voor kwantiteit!</p> |
| OEF 4 | Unipodale stand | <p>Ga op 1 been staan met licht gebogen knie, breng de andere knie opwaarts</p> <ul style="list-style-type: none">• Level 1: breng een hockeybal onder het been van de ene naar de andere hand en terug• Level 2: pak een hockeybal en geef deze achter je rug door van hand naar hand• Level 3: met een zwaar voorwerp ga je onder het been door en ga je achter de rug terug naar voor <p>Herhaal totdat je je evenwicht verliest: navel intrekken en eventueel ogen toe om moeilijker te maken!</p> |



KHC LEUVEN - CHALLENGE
SPORTPRAKTIJK.BE



| | | |
|--------------|--------------------------------|--|
| OEF 5 | Dynamisch evenwicht | <p>Ga op 1 been staan met licht gebogen knie</p> <ul style="list-style-type: none">• Level 1: beweeg de bal met je stick van links naar rechts• Level 2: spring van het ene been naar het andere en begeleidt de bal met je mee• Level 3: spring in een kruis: voorwaarts, achterwaarts, links en rechts: neem je bal mee in elke richting <p>Als je vermoeidheid voelt in je bovenbenen of kuiten, neem je even pauze Voel je al snel rugpijn: doe dan eerst meer van de bovenstaande oefeningen of contacteer ons!</p> |
|--------------|--------------------------------|--|