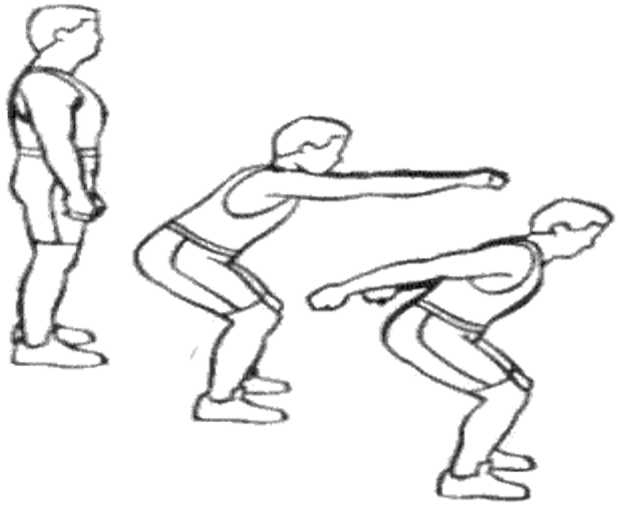
Warming-Up

d.m.v. sportspecifieke bewegingen
samengesteld door Revalidatie & Sport
M. van Dongen
In opdracht van NHB Topsport

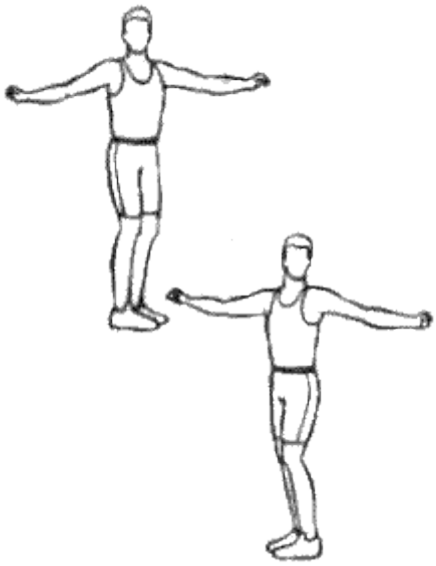
Bij de warming-up is het belangrijk dat de oefeningen in de juiste volgorde uitgevoerd worden. Starten met het laagste nummer en eindigen met het hoogste nummer. De oefeningen mogen niet door elkaar gehusseld worden.

1.



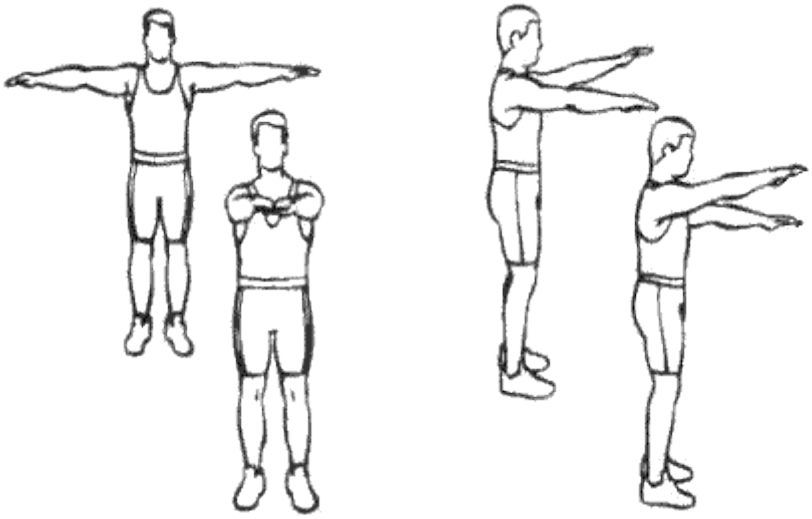
- Staand op hele voet
- Armen zwaaien doorgaands
- Romp beweegt van recht naar voren gebogen
- Knieën veren
- 5 - 10 keer

2.



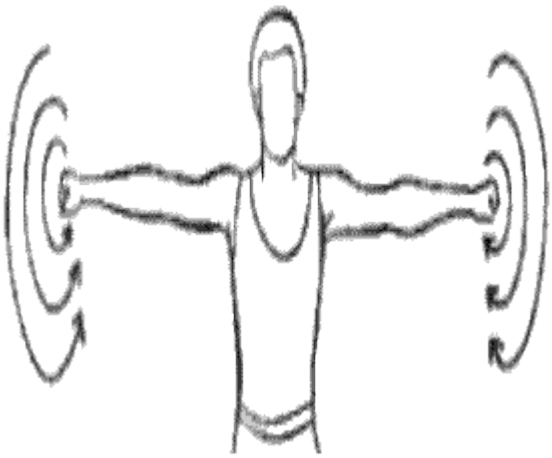
- Staand op hele voet
- 2 x veren
- armen hoog opzwaaien
- rug draaien
- bekken recht
- 5 keer links en rechts

3.



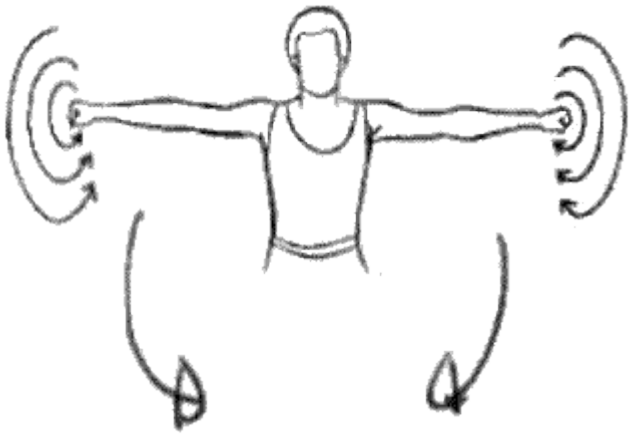
- Staand op hele voet
- Armen voor opgetild
- Armen om & om hoog & laag bewegen
- Armen op ± schouderhoogte bewegen
- Armen naar opzij en terug
- 2 keer

4.



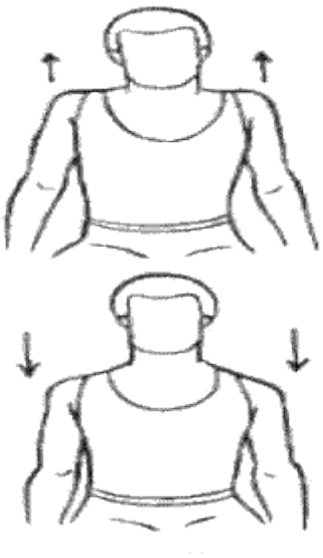
- Staand op hele voet
- Armen opzij
- Grove beweging naar beneden cirkelen
- 2 keer

5.



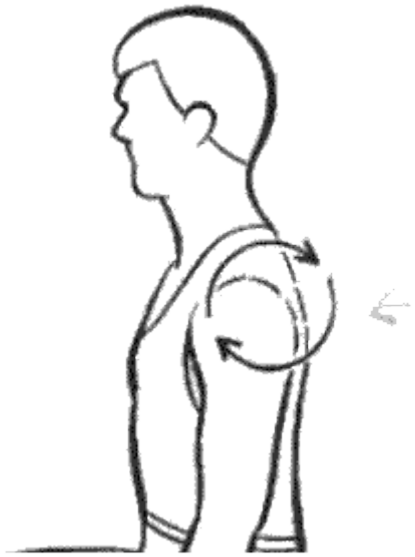
- Staand op hele voet
- Armen opzij cirkelen en beweging steeds kleiner uitvoeren, en naar beneden cirkelen
- Polsen los cirkelen
- 2 keer

6.



- Staand op hele voet
- Schouders hoog trekken
- Recht omhoog
- Schouders naar beneden brengen tot normale stand
- 5 keer

7.



- Staand op hele voet
- Één schouder cirkelen voorwaarts (links en rechts)
- Één schouder cirkelen achterwaarts (links en rechts)
- Schouderblad mee bewegen
- 5 keer

8.



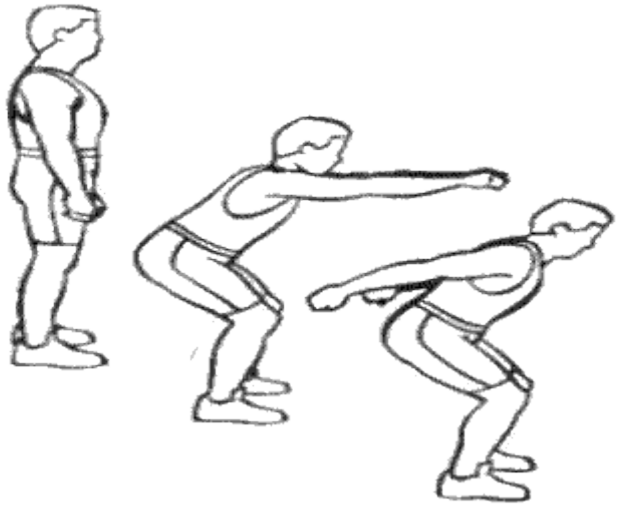
- Staand op hele voet
- Knieën buigen
- Bekken kantelen
- Rug buigen
- Armen voorwaarts uitstekken
- Hoofd naar voren buigen
- 2 keer

9.



- Staand op hele voet
- Armen achter het lichaam
- of in de zij, ellebogen en onderarmen naar buiten
- Hoofd opzij;
- kin optrekken,
- schouderbladen bij elkaar trekken
- 5 keer

10.



- Zwaaioefening zie 1
- 5 tot 10 keer

Slot.

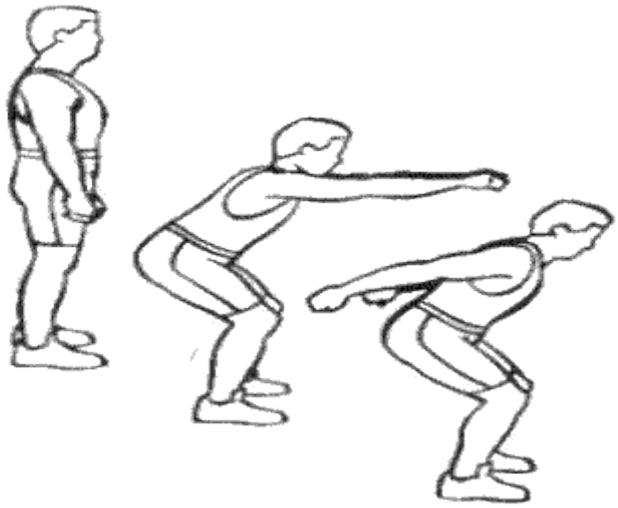
- Staande houding, concentreren
- Evt. schiethouding & dynaband

Cooling-Down

d.m.v. sportspecifieke bewegingen
samengesteld door Revalidatie & Sport
M. van Dongen
In opdracht van NHB Topsport

Bij de cooling-down is het belangrijk dat de oefeningen in de juiste volgorde uitgevoerd worden. Starten met het laagste nummer en eindigen met het hoogste nummer. De oefeningen mogen niet door elkaar gehusseld worden.

1.



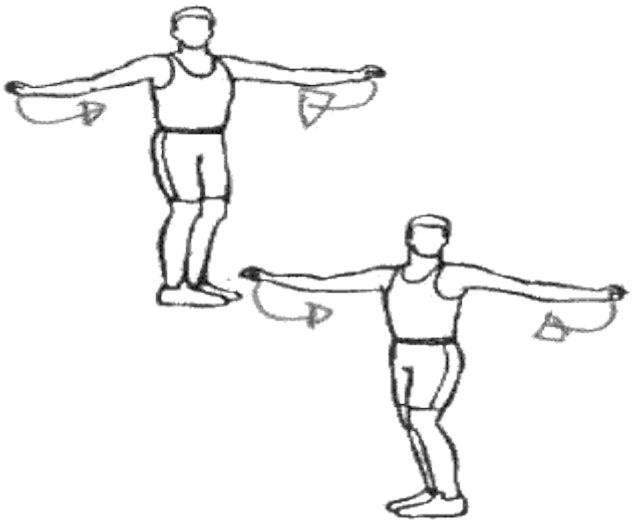
- Staand op hele voet
- Armen zwaaien doorgaands
- Romp beweegt geheel naar voren en zwaai 2x met de armen
- Knieën veren
- 5 tot 10 keer

2.



- Staand op hele voet
- Knieën buigen
- Bekken kantelen
- Rug buigen
- Armen voorwaarts uitstekken
- Hoofd naar voren buigen
- 2 keer

3.



- Staand op hele voet
- Armen gebogen
- Romp draaien of 2x verend draaien
- Om en om links en rechts
- Bekken recht
- 5 keer

4.



- Staand op hele voet
- Armen hoog
- Handen bij pols
- Opzij buigen
- Bekken recht
- Links en rechts 5 keer

5.



- Armen opzij brengen gebogen
- Handen achter het hoofd
- Kin intrekken
- Armen zover mogelijk naar achteren bewegen zonder dat de rug hol wordt
- 2 keer

6.



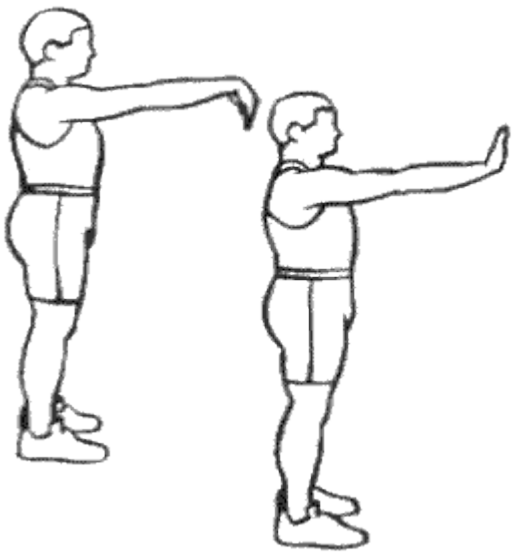
- Staand op hele voet
- Hand op pols achter het lichaam
- Schouderblad laag trekken
- Hoofd op
- Links en rechts 2 keer

7.



- Arm voor lichaam
- Anderen arm gebogen t.h.v. elleboog
- Arm richting schouder-nek drukken
- Of eventueel buigen arm i.p.v. strekken
- 2 keer

8.



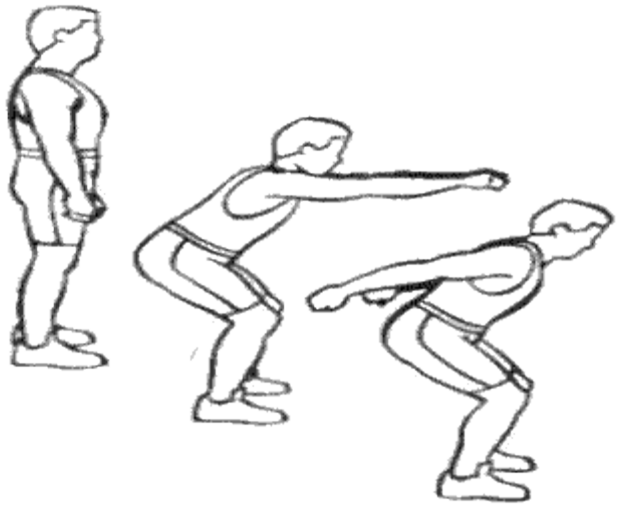
- Arm naar voren uitstrekken
- Hand pakt vingers
- Vingers trekken met handpalm naar boven gericht
- Arm kan variëren in hoogte!
- Links en rechts 5 keer

9.



- hoofd opzij buigen
- kin optrekken
- armen achter het lichaam
- ellebogen in zij onderarmen naar buiten bewegen
- 5 keer links en rechts

10.



- Zie oefening 1
- Lang doorzwaaien
- Voel naar het lichaam
- 5 tot 10 keer

Slot:

- Adem 3 keer in en uit
- Voel naar het lichaam