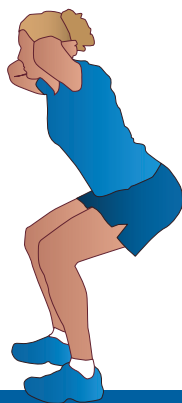




Kast breedte en lengte huiswerkcoefeningen

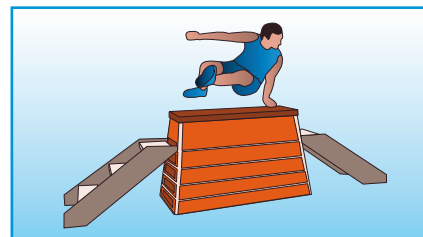
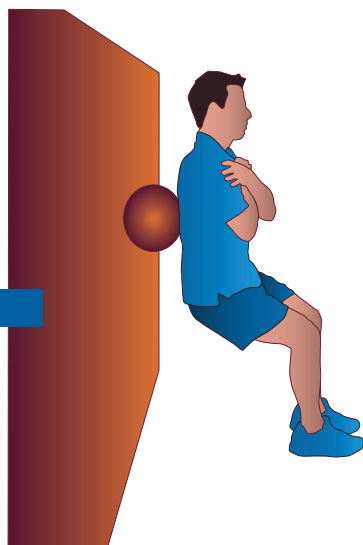
Fysieke Vaardigheids Toets



Duurkracht

Squat oefening

- Squat oefening: gewicht achterop houden
- Benen buigen en strekken
- Knieën boven de voeten
- Rug gestrekt (hol), handen in de nek
- Variatie: lichtere uitvoering met rug tegen de muur



Tips

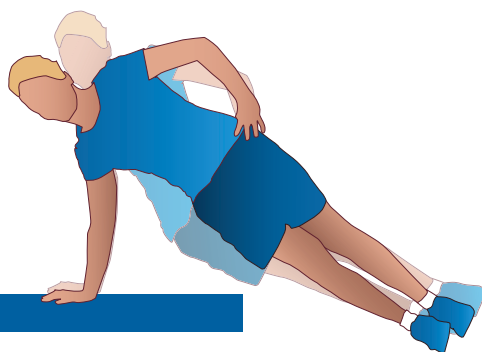
- Begin de training met 5-10 minuten warming up
- Gebruik nooit te zware gewichten
- Verhoog het gewicht wanneer het maximale aantal herhalingen makkelijk overschreden wordt

Duurkracht

- oefeningen 3 x 20-30 herhalingen
- rustpauze 30-45 seconden
- bepaal het aanvangsgewicht door hiermee makkelijk 3 x 30 herhalingen te maken

Explosieve kracht

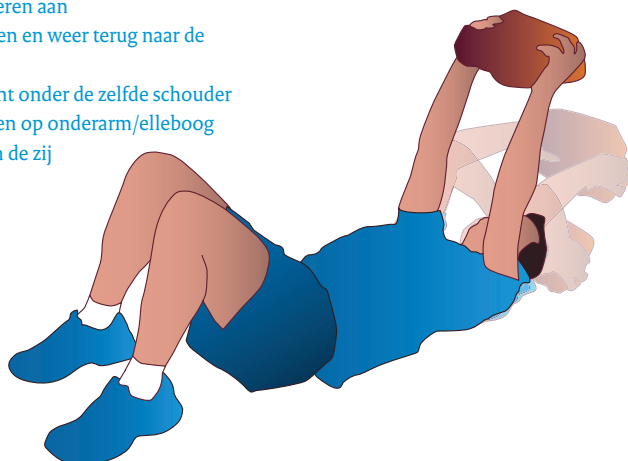
- Oefeningen 4 x 6-8 herhalingen
- rustpauze 90 seconden
- bepaal het aanvangsgewicht door hiermee makkelijk 4 x 10 herhalingen te maken



Duurkracht

Rompstabiliteit

- Denk om een stabiele uitgangshouding span buik en rugspieren aan
- Heupen strekken en weer terug naar de beginhouding
- Steunhand recht onder de zelfde schouder
- Variatie: steunen op onderarm/elleboog
- Andere hand in de zij



Duurkracht

Rompspieren

- Buiklig
- Breng de armen voor het hoofd en strek de romp omhoog en weer omlaag
- Let op: hoofd neutrale positie



Explosieve kracht

Triceps

- Ruglig: in de handen een plastic tas met gewicht
- Strek de onderarmen naar het plafond
- Breng daarna de zak weer langzaam terug achter het hoofd