



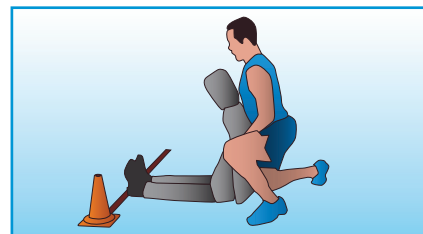
Pop verplaatsen huiswerk oefeningen

Fysieke Vaardigheids Toets

Explosieve kracht

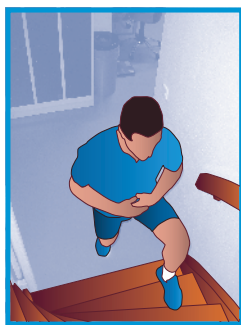
TILTECHNIEK

- Hands gekruist op de schouders, voor de borst
- Uitgangshouding: zitten in hurkzit op een knie – voeten enigszins uit elkaar
- Strek beide benen explosief
- Kom tot stand in squathouding en zorg voor balans
- Idem op een trap



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

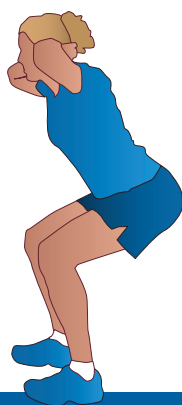


Duurkracht

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

Explosieve kracht

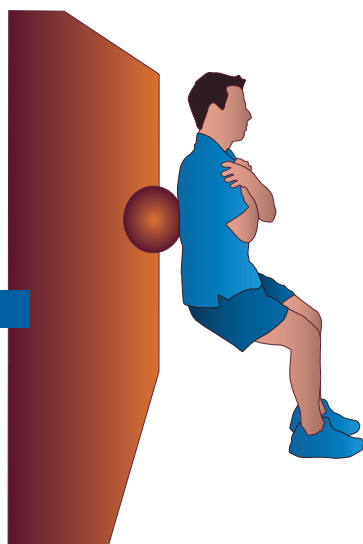
- Oefeningen 4 x 6-8 herhalingen
- rustpauze 90 seconden
- bepaal het aanvangsgewicht door hiermee makkelijk 4 x 10 herhalingen te maken



Duurkracht

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



Duurkracht

Beenspieren

- Uitstap oefening: denk om stabiele houding
- Maak een uitstap: voorste knie boven voorste voet en achterste knie net boven de grond houden
- Strek het voorste been en kom terug tot stand