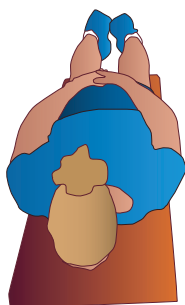




Kar trekken / duwen huiswerk oefeningen

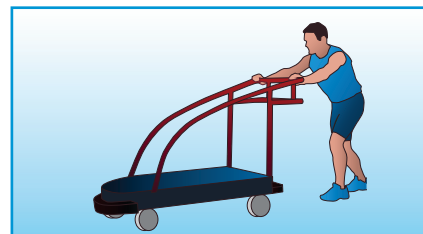
Fysieke Vaardigheids Toets



Duurkracht

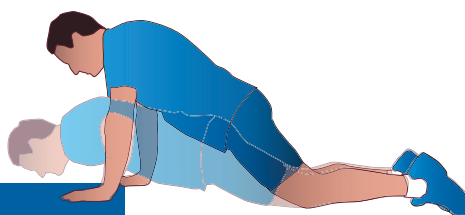
Schouderblad/Rugspieren

- Buiklig
- Armen op de rug, haal de schouders van de grond en leg ze weer neer
- Let op: hoofd neutrale positie



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

Push up

- Opdrukken vanuit ligsteun
- Variatie: steunen op de knieën
- Handen net buiten schouderbreedte
- Bijna met de neus aan de grond en strek je armen weer

Duurkracht

Beenspieren

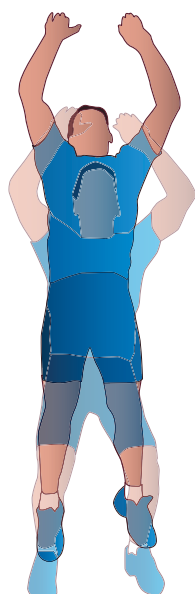
- Uitstap oefening: denk om stabiele houding
- Maak een uitvalstap: voorste knie boven voorste voet en achterste knie net boven de grond houden
- Strek het voorste been en kom terug tot stand

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

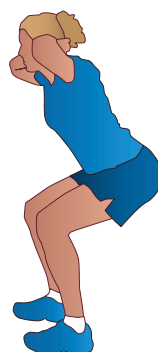
- Oefeningen 4 x 6-8 herhalingen
- rustpauze 90 seconden
- bepaal het aanvangsgewicht door hiermee makkelijk 4 x 10 herhalingen te maken



Explosieve kracht

Streksprong beenspieren

- Voetenstand op heupbreedte
- Zak door je knieën en maak een strek- sprong naar het plafond
- Verzorg je landing



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

