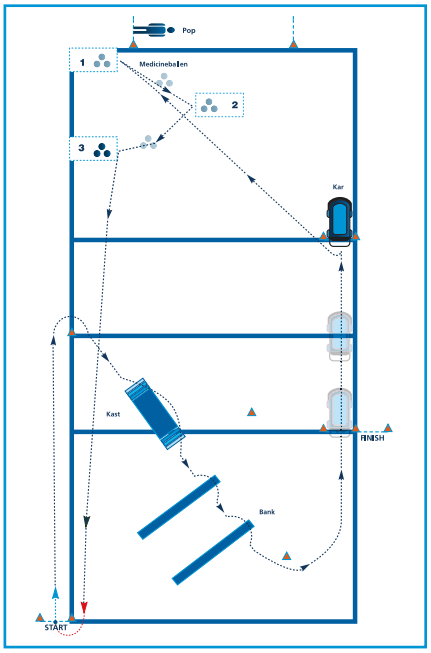
Rompstabiliteit huiswerkoefeningen
Fysieke Vaardigheids Toets

Duurkracht

Rompstabiliteit op de stoel

- Op de stoel kun je diverse rompstabiliteit oefeningen uitvoeren
- Hierboven enkele voorbeelden, deze kunnen ook op de grond worden uitgevoerd
- Zorg dat je altijd je onderbuik goed hebt aangespannen, varieer telkens met links en rechts
- De oefeningen met gestrekte benen zijn zwaarder dan met gebogen benen
- Elke houding 10-20 tellen aanhouden en/ of uitvoeren volgens duurkrachtschema rechtsboven



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

Rompstabiliteit

Bij alles wat je doet speelt rompstabiliteit een belangrijke rol. Wanneer je zit, staat of loopt, altijd moet er stabiliteit zijn.
Daarom kun je alle oefeningen in diverse houdingen uitvoeren.
Opbouwende tips:

- Van vaste ondergrond naar losse (minder stabiele) ondergrond
- Van groot grondvlak naar klein grondvlak (2 benen naar 1 been)
- Van lage situatie naar hoge situatie
- Met ogen open naar ogen dicht