

1. Glute bridge - marching

- hakken op de grond
- lichaam in een rechte uitgangs-positie brengen
- billen liften
- knie om en om richting de borst brengen
- romp en bekken blijven stil.



2. Leg overs

- één been omhoog
- armen wijd voor stabiliteit
- schouders blijven op de grond
- via rotatie in de heup het been over het andere been brengen
- been gesterkt houden.



3. Knee hug – moving forward

- lichte buiging knieën
- 1 knie oppakken
- optrekken tot borsthoogte
- romp rechtop
- kort uitstappen naar voren
- oefening opnieuw
- om en om.



4. Reverse lunge – with twist

- lunge stap achterwaarts
- arm van voorste been zijwaarts
- achterste knie laag
- arm achterste been op buitenkant voorste knie
- meekijken naar achteren
- omhoog komen
- oefening opnieuw
- om en om.



5. Drop lunge

- één voet achterlangs
- heup rechtdraaien
- buiging door knieën
- bovenlichaam rechtop
- omhoog komen
- borst naar voren
- zijwaarts doorstappen
- oefening opnieuw
- om en om.



6. Lateral squat – laag

- start in de squatpositie
- heupen achter en laag, borst op
- armen voor de borst
- ‘zweven’ naar de andere kant
- heupen laag houden
- bovenlichaam rechtop.



7. Inverted Hamstring – moving forward

- armen spreiden
- knie lichtgebogen
- lichaam in horizontale positie brengen
- achterste been omhoog brengen
- in ‘zweefstand’ komen
- bekken horizontaal
- stap door
- om en om.



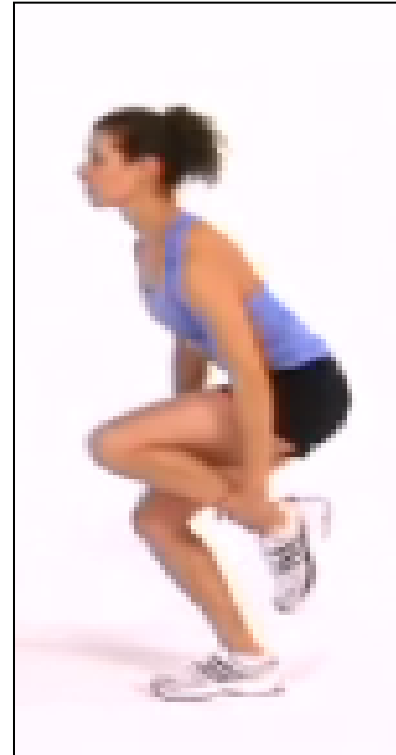
8. Hip Rotation – external sidelying

- in zijlig elleboog onder het hoofd
- beide knieën gebogen
- rotatie in de heup plaats laten vinden
- been langzaam omhoog en naar buiten draaien



9. Heel to butt – moving forward with arm reach

- licht door de knieën
- enkel oppakken en lichaam uitstrekken
- andere arm omhoog
- naar voren stappen
- oefening opnieuw uitvoeren
- om en om.



10. Knie hug to forward lunge - elbow to instep



- knie oppakken
- uitstappen naar lunge positie – elleboog inside
- uitstrekken - hamstrings
- terugkomen in lunge positie
- omhoog komen en direct knie oppakken
- oefening opnieuw uitvoeren – om en om.



11. Scorpion

- Lig op de buik met beide armen gestrekt in Y positie.
- Breng 1 voet kruislings naar de andere zijde en roteer de romp hierbij.
- Tip met de hak de grond aan naast de heup.
- Herhaal met het andere been.



12. Sumosquat to stand



Hanzehogeschool Groningen

- Kom in een diepe squat hoofd en borst op.
- Vingers onder de tenen. Knieën iets naar buiten.
- Streck de benen maar houd de handen onder de tenen vast.
- Zoek de eigen grens op, als het kan met volledig gestrekte knieën.

