

Draaiboek voor een inleidende sessie “bewustmaking rompstabilisatie”

- a. Neutrale kromming met behulp van stok aantonen: bij elkaar controleren (zonder stok) in 4 posities:

i. Recht staan



Handen-knieënsteun



Zit



ruglig



- b. Hoofdpositie en bekkenkanteling: uitproberen en bij elkaar controleren

- i. Hoofdpositie: kin naar de borst brengen en hoofd in de nek leggen om aan te voelen dat de rest van de wervelzuil de beweging van het hoofd volgt



- ii. Bekkenkanteling: in handen-knieënsteun in 2 fases:

1. Eerst volledig bolle en holle rug



2. Daarna geïsoleerde bekkenkanteling waarbij partner controleert ter hoogte van de bovenrug



- c. Leren aanspannen diepe buik- en rugspieren (uitleg lumbale bracing = aanspannen diepe buik- en rugspieren)

- i. Buik (palpatie met behulp van wijs- en middenvinger)

1. Onbewust (kuchen)

lachen



2. Bewust (deeltje van de buik onder de navel naar omhoog trekken – geen buikvolumeverandering)

- ii. Rug (palpatie met behulp van wijs- en middenvinger)

1. Onbewust (voor-achterwaartse spreidstand en gewicht verleggen op voorste en achterste been)



2. Bewust (voor-achterwaartse spreidstand en gewicht verleggen van voorste naar achterste been waarbij rugspieren aangespannen blijven)

d. Stabilisatie-oefeningen:

- i. Leren heupbuiging te differentiëren van bekkenkanteling: Bal rond lichaam rondgeven te beginnen bij het hoofd en verder naar beneden



- ii. In handen-knieënsteun: partner duwt uit evenwicht.



Variaties: in ellebogen-knieënsteun, in ellebogen-voetensteun, in pomphouding



iii. Basisoefening 1: Bird dog

1. 1 hand heffen, 1 knie heffen, 1 arm heffen, 1 been heffen



2. Bird dog (zonder en met pols naar knie)



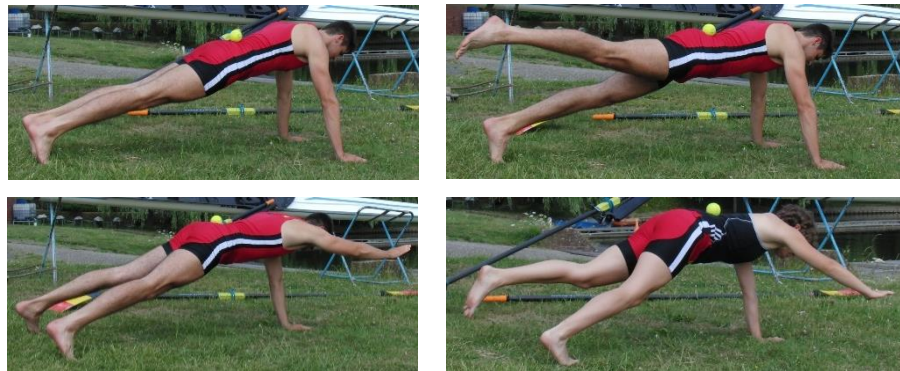
3. Knieën lichtjes van de grond geheven en zelfde variaties supra



- ➔ Telkens met bal in de hand houden OF
- ➔ Met bal op de rug houden



Extra variaties: Ellebogen-voetensteun en pomphouding idem.

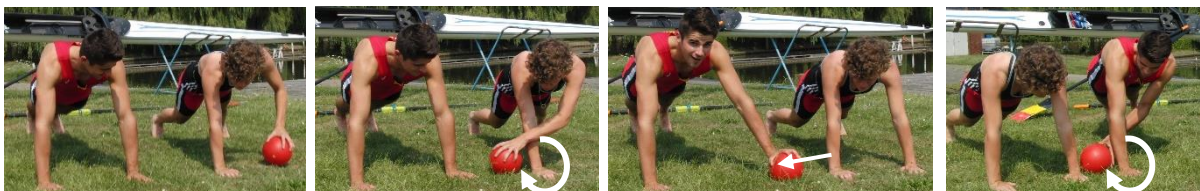


4. 1 arm geheven voorwaarts/zijwaarts met bal in de hand houden of vangen/bal doorgeven aan partner voor jou



5. 1 arm en 1 been geheven met bal in de hand houden of vangen

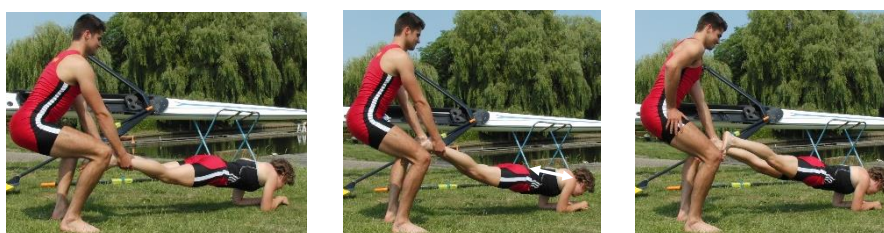
- Estafettevorm naast elkaar in pomphouding en bal doorrollen eerst rond rechterhand en dan van linker- naar rechterhand en dan naar de volgende



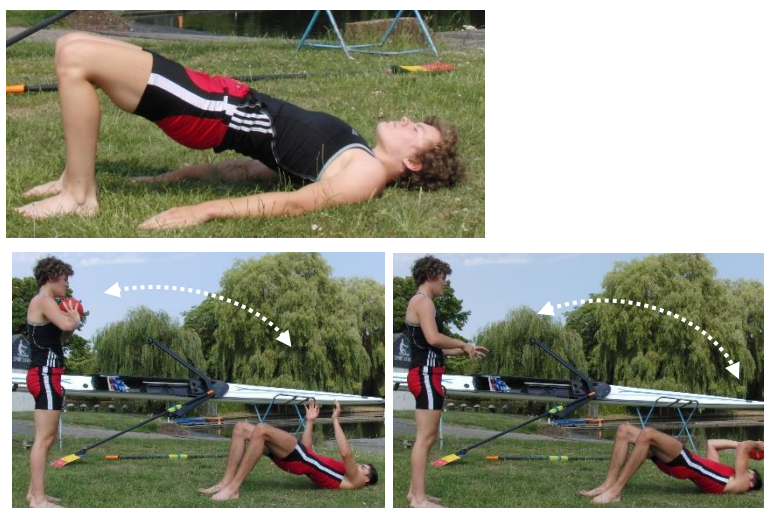
6. Handensteun op de bal



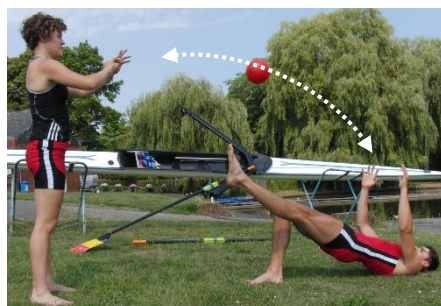
Extra variaties: Ellebogen-voetensteun en pomphouding, partner tilt de knieën/voeten op en beweegt naar voor in de schouders en laat 1 voet los



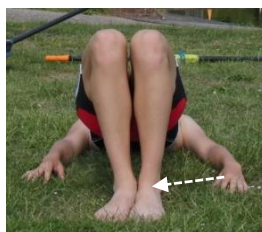
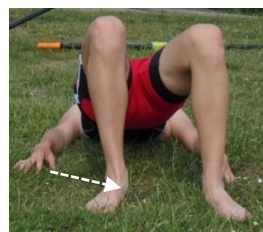
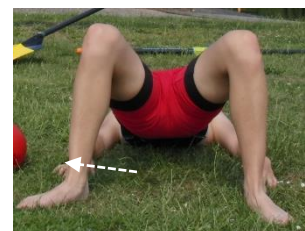
- iv. Basisoefening 2: Back bridge (met handensteun/bal in de handen boven het hoofd/bal werpen van linker naar rechter hand/bal vangen en terug passen naar partner)



1. Gestrekt been heffen (met gooien naar partner/met bal onder schouders/bal onder voet)



2. Benen open en toe plaatsen



3. Idem voeten op de bal met gestrekte/gebogen benen en bal onder schouders



➔ Estafettevorm naast elkaar in back bridge en bal eerst onder lichaam doorgeven en dan naar de volgende OF lange rij naast elkaar vormen en één iemand rolt bal er onder (met bal onder schouders/met bal onder voeten)



v. Basisoefening 3: Side bridge

1. Tegen muur



2. Benen geplooid (arm en/of been geheven)



3. Benen gestrekt voeten naast elkaar (arm en/of een geheven)



4. Benen gestrekt voeten op elkaar (arm en/of been geheven)



5. Partner duwt naar voor en achter, rotatie proberen tegengaan



6. Op gestrekte arm



7. Naar binnen of buiten roteren (met bal)



8. Per 2/3 bal rollen/werpen



9. Chinese voetbal in zijwaartse plankhouding (per 2, 3,...); proberen scoren door bal onder lichaam van partner te rollen.



10. Bal onder rij spelers door rollen (per 2, 3,...) – estafette-vorm



- vi. Extra leuke oefenstof: Per 2 bipodale stand met knieën en heupen lichtjes geplooid: gestrekte armen met bal in de handen en partner uit evenwicht trachten te brengen

