

Naam:
Datum:

Michiel Quetin
Oefenprogramma OL

1. Squat

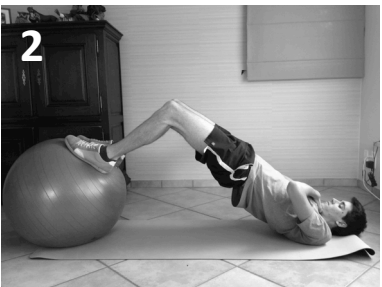
eenbenig

		Let op: - Onderbeen verticaal - knie niet naar binnen - eenbenig: bekken horizontaal # :
---	---	---

2. Bridging

		Let op: - eerst bekkenkanteling - bekken hoog - bekken zakt niet af aan de kant van het gestrekte been # :
		

3. Bridging ball

		Let op: - eerst bekkenkanteling - bekken hoog - armen naast lichaam → armen gekruist # :
---	--	---

Naam:
Datum:

Michiel Quetin
Oefenprogramma OL



4. Bridging ball (other)



Let op:

- bekken hoog
- bekken zakt niet af wanneer een been gehoffen wordt



:

5. Side-lying hip abductor



Let op:

- Bekken blijft naar voor
- enkels op elkaar, enkel knie opheffen

:

Naam:
Datum:

Michiel Quetin
Oefenprogramma OL

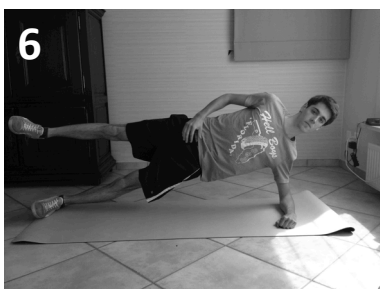


- knie en enkel heffen:
bekken voor, knie hoger
dan enkel
- gestrekt been heffen:
bekken voor, tenen wijzen
niet naar onder, been in
verlengde van lichaam

6. Side bridge



- Let op:**
- bekken hoog
 - niet hangen in schouder
 - zelfde progressies
en aandachtspunten als
vorige oefening



:

Naam:
Datum:

Michiel Quetin
Oefenprogramma OL

7. Front bridge

		Let op: - onderrug zakt niet door - uitduwen tussen de schouderbladen # :
		- <u>been opheffen</u>: bekken zakt niet, rug blijft recht
		- <u>knie naar elleboog</u>: been kan eerst gehoffen worden (zie hierboven), bekken zakt niet, rug blijft zo lang mogelijk recht

8. Front bridge ball

		Let op: - Zie hierboven # :
		Other: Let op: - Zie hierboven # :

Naam:
Datum:

Michiel Quetin
Oefenprogramma OL

9. Forward lunges → scissor jumps

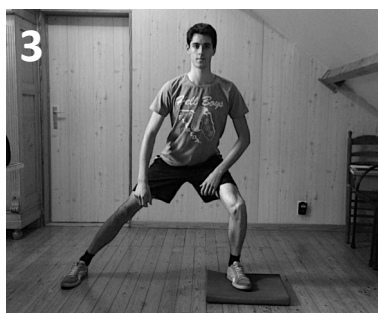


Let op:

- rug blijft recht
- onderbeen verticaal (knie niet voorbij tenen)
- knie niet naar binnen

:

10. Sideward lunges



Let op:

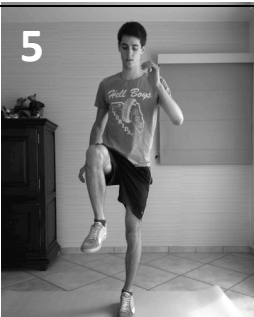
- rug blijft recht
- knie niet voorbij tenen
- knie niet naar binnen

:

Naam:
Datum:

Michiel Quetin
Oefenprogramma OL

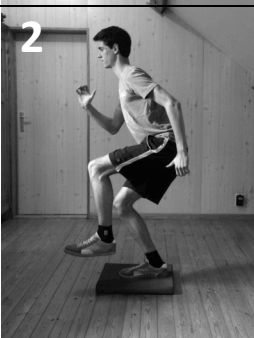
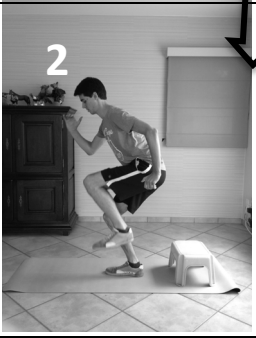
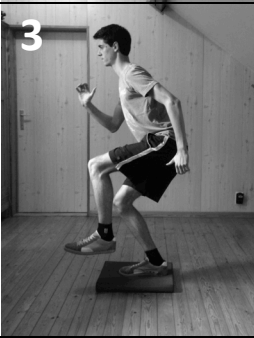
11. Pelvic drop

		Let op: - rug blijft recht - bekkenhelft zwaai heen zakt → terug omhoog! - knie niet voorbij tenen - knie niet naar binnen
		
		
		# :

Naam:
Datum:

Michiel Quetin
Oefenprogramma OL

12. (Drop) Jumps

		 1	Let op: - rug recht - knie niet voorbij tenen - knie niet naar binnen Variaties mogelijk!
		 2	
		 1	
 2		 3	

:

Naam:
Datum:

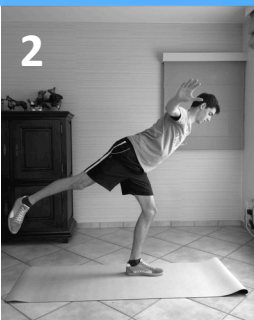
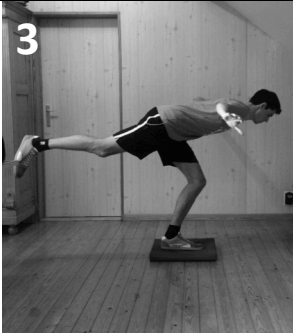
Michiel Quetin
Oefenprogramma OL

13. Wall press

Single leg stance with theraband

		Let op: - Zie hierboven links: knie duwt muur weg (varianties in positie) rechts: skipping beweging (progressie - onstabiel opp) # :
---	---	--

14. Open & closed book

		Let op: - Bekken 'rolt' over het steunbeen - rug en steunbeen stabiel
		# :