

# ROMPSTABILISATIEOEFENINGEN

## DYNAMISCHE VORM

### *Oef.1 Ruggelingsse steun op de ellebogen*

Nadat men in de juiste positie is gekomen, start men met het rechterbeen aan- en af te voeren in een gelijkmatig en rustig tempo. Het ganse lichaam blijft in hetzelfde vlak waarbij hoofd, schouders, romp, bekken, knieën en enkels zich op 1 lijn bevinden. Bij de volgende herhaling wordt dit uitgevoerd met het linkerbeen.



### *Oef.2 Zijlingse steun op de elleboog(rechts)*

Nadat men in de juiste positie is gekomen, start men met het linkerbeen op- en neer te heffen in een gelijkmatig en rustig tempo. Het ganse lichaam blijft in hetzelfde vlak waarbij hoofd, schouders, romp, bekken, knieën en enkels zich op 1 lijn bevinden. Er kunnen verschillende variaties uitgevoerd worden. Als voorbeeld wordt hier een looptechnische beweging uitgevoerd.



### *Oef.3 Voorwaartse steun op de ellebogen*

Nadat men in de juiste positie is gekomen, start men met het rechterbeen aan- en af te voeren in een gelijkmatig en rustig tempo. Het ganse lichaam blijft in hetzelfde vlak waarbij hoofd, schouders, romp, bekken, knieën en enkels zich op 1 lijn bevinden. Bij de volgende herhaling wordt dit uitgevoerd met het linkerbeen.



#### ***Oef.4 Zijlingse steun op de elleboog(links)***

Idem oef. 2

#### ***Oef.5 Ruggelingse steun op de handpalmen***

Nadat men in de juiste positie is gekomen, start men met het rechterbeen aan- en af te voeren in een gelijkmatig en rustig tempo. Het ganse lichaam blijft in hetzelfde vlak waarbij hoofd, schouders, romp, bekken, knieën en enkels zich op 1 lijn bevinden. Bij de volgende herhaling wordt dit uitgevoerd met het linkerbeen.



#### ***Oef.6 Zijlingse steun op de handpalm(rechts)***

Nadat men in de juiste positie is gekomen, start men met het linkerbeen op- en neer te heffen in een gelijkmatig en rustig tempo. Het ganse lichaam blijft in hetzelfde vlak waarbij hoofd, schouders, romp, bekken, knieën en enkels zich op 1 lijn bevinden. Er kunnen verschillende variaties uitgevoerd worden. Als voorbeeld wordt hier een looptechnische beweging uitgevoerd.



#### ***Oef.7 Voorwaartse steun op de handpalmen***

Nadat men in de juiste positie is gekomen, start men met het rechterbeen aan- en af te voeren in een gelijkmatig en rustig tempo. Het ganse lichaam blijft in hetzelfde vlak waarbij hoofd, schouders, romp, bekken, knieën en enkels zich op 1 lijn bevinden. Bij de volgende herhaling wordt dit uitgevoerd met het linkerbeen.



***Oef.8 Zijlingse steun op de handpalm(links)***

Idem oef. 6

***Oef.9 Ruggelingse rompsteun***

Nadat men in de juiste positie is gekomen, start men met het rechterbeen aan- en af te voeren in een gelijkmatig en rustig tempo. Het ganse lichaam blijft in hetzelfde vlak waarbij schouders, romp, bekken en knieën zich op 1 lijn bevinden. Bij de volgende herhaling wordt dit uitgevoerd met het linkerbeen.



***Oef.10 Ruggelingse brugsteun***

Nadat men in de juiste positie is gekomen, start men met het rechterbeen aan- en af te voeren in een gelijkmatig en rustig tempo. Het ganse lichaam blijft in hetzelfde vlak waarbij schouders, romp, bekken en knieën zich op 1 lijn bevinden. Bij de volgende herhaling wordt dit uitgevoerd met het linkerbeen.

