









# KRACHT

	<p>Uitgangshouding: benen gestrekt in het verlengde van de romp, neutrale rug, armen gestrekt onder de schouders</p> <p>Oefening: 1 arm gestrekt zijwaarts heffen (volledig verticaal brengen), romp en hoofd draaien mee</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 2626 Herhalingen: 10 Reeksen: 2 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:04 Rust: 00:01</p>
	<p>Uitgangshouding: benen gestrekt en samen in het verlengde van de romp, neutrale rug, ellebogen onder de schouders, onderarmen parallel aan elkaar</p> <p>Oefening: elke hand op de grond plaatsen (komen tot pomphouding), nadien onderarmen terug op de grond leggen (elleboogsteun)</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 2587 Herhalingen: 5 Reeksen: 2 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:04 Rust: 00:01</p>
	<p>Uitgangshouding: benen gestrekt in het verlengde van de romp, neutrale rug, armen gestrekt onder de schouders</p> <p>Oefening: schouders uitduwen (= protractie schouders)</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 2580 Herhalingen: 10 Reeksen: 3 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:02 Rust: 00:01</p>
	<p>Uitgangshouding: benen gestrekt en samen in het verlengde van de romp, neutrale rug, armen gestrekt onder de schouders</p> <p>Oefening: pompen met de ellebogen breed</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 2570 Herhalingen: 8 Reeksen: 3 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:02 Rust: 00:01</p>
	<p>Uitgangshouding: armen gestrekt onder de schouders, benen gestrekt en samen in het verlengde van de romp</p> <p>Oefening: Neem plaats in 4 puntensteun. Breng linkerknie naast linkerelleboog en keer terug.</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 1617 Herhalingen: 4 Reeksen: 3 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:03 Rust: 00:01</p>
	<p>Uitgangshouding: heupen en knieën 90° geplooid, neutrale rug, handen aan het hoofd</p> <p>Oefening: beide benen samen afwisselend links-rechts draaien, bekken blijft in contact met de grond</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 673 Herhalingen: 10 Reeksen: 2 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:04 Rust: 00:01</p>
	<p>Uitgangshouding: armen naast het lichaam, voeten op schouderbreedte</p> <p>Oefening: licht door de knieën buigen met rechte romp, daarna opspringen (heupen 90° geplooid), handen tikken knieën</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 4111 Herhalingen: 6 Reeksen: 3 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:02 Rust: 00:01</p>
	<p>Uitgangshouding: ellebogen onder schouders, benen gestrekt en samen</p> <p>Oefening: afwisselend elke voet heffen</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 3994 Herhalingen: 5 Reeksen: 3 Zijdig: 2 Tijd/herh: 00:02 Rust: 00:01</p>
	<p>Uitgangshouding: handen op het hoofd, heupen en knieën geplooid, voeten op de grond</p> <p>Oefening: bekken heffen zodat romp, bekken en bovenbenen in elkaars verlengde zijn ("brugje"), daarna op de tenen gaan staan</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: 3901 Herhalingen: 10 Reeksen: 2 Zijdig: 1 Tijd/herh: 00:04 Rust: 00:01</p>

	<p>Uitgangshouding: armen naast het lichaam, heupen en knieën geplooid, voeten op de grond, romp licht van de grond</p> <p>Oefening: romp zijwaarts bewegen (parallel met de grond)</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: <b>3875</b> Herhalingen: <b>10</b> Reeksen: <b>2</b> Zijdig: <b>2</b> Tijd/herh: <b>00:02</b> Rust: <b>00:01</b></p>
	<p>Uitgangshouding: handen aan de oren, benen gestrekt en samen, romp en voorhoofd licht van de grond</p> <p>Oefening: romp zijwaarts bewegen (parallel met de grond)</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: <b>3872</b> Herhalingen: <b>10</b> Reeksen: <b>2</b> Zijdig: <b>2</b> Tijd/herh: <b>00:02</b> Rust: <b>00:01</b></p>
	<p>Uitgangshouding: armen naast het lichaam, benen gestrekt en samen, romp en benen zijn beiden licht van de grond</p> <p>Oefening: tegelijk romp en geplooid benen heffen (tot zit komen), armen blijven naast het lichaam</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: <b>3863</b> Herhalingen: <b>8</b> Reeksen: <b>3</b> Zijdig: <b>1</b> Tijd/herh: <b>00:04</b> Rust: <b>00:01</b></p>
	<p>Uitgangshouding: beide handen nemen 1 knie (geplooid) vast, andere been is gestrekt en van de grond</p> <p>Oefening: schommelbeweging, benen blijven in dezelfde positie</p> <p>Opmerking: /</p> <p>Nr. oef: <b>3770</b> Herhalingen: <b>8</b> Reeksen: <b>2</b> Zijdig: <b>2</b> Tijd/herh: <b>00:03</b> Rust: <b>00:01</b></p>