

Ma	20 april 2020 KU 85%	<p><b>STWBOS-TRAINING IN CORONATIJD</b>  <b>ZOEK ELKAAR NIET OP, MAAR TRAIN INDIVIDUEEL!!</b>  <b>IK HEB GEPROBEERD DE TRAININGEN ZO TE OMSCHRIJVEN</b>  <b>DAT INDIVIDUEEL TRAINEN MOGELIJK MOET ZIJN.</b></p> <p>Balans, rompstabiliteit en kracht  Krachtuithoudingsvermogen en Externe Focus  Krachtuithoudingsvermogen is de mogelijkheid van een spier om herhaalde spieractiviteit of één statische activiteit vol te houden. Je kunt voor de KU eerst het maximaal vermogen testen en daarna op bijv. 75% van dat vermogen oefeningen doen.  Met externe focus: aandacht naar effecten van de beweging op de omgeving. Bij interne focus is de aandacht gericht op de bewegingen van het lichaam zelf. Onderzoek suggereert dat de effectiviteit van een externe focus van aandacht varieert met de moeilijkheid van de taak en de vaardigheden van de pupil. Hoe gemakkelijker de taak is of hoe vaardiger de pupil is, des te verder weg kan de focus gelegd worden.</p>	
LET OP	Plaats	Zoek een plek op met houten bankjes en bij voorkeur trappen. Zoek iig een helling op, waar je tegenop kunt springen event met gewichten in een rugzakje.	
18:30u	Inwerken	Inlopen 5 min rustig inlopen (niet wandelen), 20x zijwaarts aansluiten linkerschouder en 20x met rechterschouder voor. Idem kruispas. Daarna 3x in de lucht springen en 180° draaien; 3x 360° draaien. Rustig wandelen - 0x op tenen en armen strekken naar boven en heup naar voren! 20x heel klein maken met vingers over de grond-bolle rug.	20 min
18:50u	K1	Plaats/Grond oefeningen: indraaien-rek-strek (morning yoga) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=yEzm-TqG3SM">https://www.youtube.com/watch?v=yEzm-TqG3SM</a> NB ook kleine spiervezeltjes activeren om bv. rugpijn later te voorkomenk. Zie losmakende Taichi -oefeningen op: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-ULVUXen09E">https://www.youtube.com/watch?v=-ULVUXen09E</a> of <a href="https://www.youtube.com/watch?v=cwlvTcWR3Gs">https://www.youtube.com/watch?v=cwlvTcWR3Gs</a> Ligsteun Hand-stand voorover 20x opdrukken Hand-stand ruggelings 20x benen spreiden en sluiten	20 min
19:10u	K2	<p><b>OEFENING 1</b>  SERIE 1 (ca 2-3 min): 6x10" schaatszit - waarna kikkersprong met armen op de rug – 10" schzit etc. SR = 6' (met steig)  SERIE 2: 6x 6" schaatszit - waarna kikkersprong met armen op de rug – 6" schzit amren op de rug erc SR 6' (met steig)  SERIE 3: 6x 6" schaatszit - waarna kikkersprong armen meebewegen – 6" schzit amren op de rug</p> <p><b>OEFENING 2</b>  3 SERIES bij bankje (of trap met hoge treden). Ga met een schouder naar de leuning staan. Een been op grond de ander op het bankje. Til je lichaam met één been op zonder met de tenen van het andere been van de grond af te zetten.  Eén serie is 10x links daarna 10 x rechts; als je 10x niet haalt is dat niet erg. 8x of 6x is ook goed. Het aantal kun je in de loop van de zomer opvoeren. Wellicht is dan 16 of 20x ook haalbaar</p>	
19:30u		Uitlopen ca 10 minuten	
		<p><b>VEEL PLEZIER.</b>  richten aan <a href="mailto:harm.smit@gewoonbuiten.nl">harm.smit@gewoonbuiten.nl</a> of 06-41452980</p>	