

# GET FIT 2 JUDO

## Rompstabilisatie

1

### niveau



Ik start in handen-  
en knieënsteun



Ik strek mijn arm



Ik strek mijn been



Ik strek mijn arm en  
tegenovergesteld been



Ik behoud een neutrale rugkromming

### Superman

### niveau



Ik start in handen-  
en knieënsteun



Ik strek mijn arm en  
tegenovergesteld been



Ik tik met mijn pols tegen mijn  
tegenovergestelde knie en  
herhaal de superman



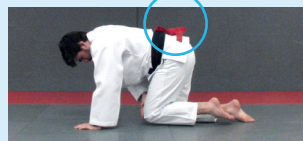
Ik behoud een neutrale rugkromming

### Superman met tikken

### niveau



Ik strek mijn arm en  
tegenovergesteld been



Ik tik met mijn pols tegen mijn  
tegenovergestelde knie en  
herhaal de superman



Ik behoud een neutrale rugkromming en de  
gordel blijft op mijn onderrug liggen

### Superman met controle van de gordel en tikken



UNIVERSITEIT  
GENT

MEER INFO?

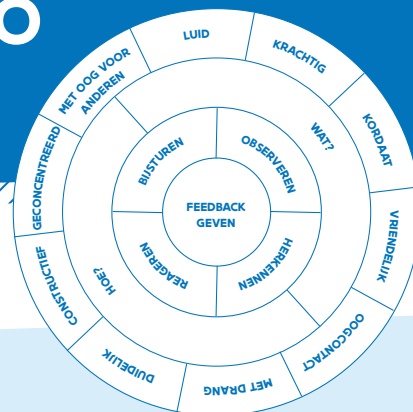
[WWW.SPORT.VLAANDEREN/VTS](http://WWW.SPORT.VLAANDEREN/VTS)



SPORT.  
VLAANDEREN

# GET FIT 2 JUDO

## Rompstabilisatie



Ik start in handen- en knieënsteun



Elk been/arm 2 seconden houden  
10 herhalingen  
3 reeksen



Ik strek mijn arm/been/arm en  
tegenovergestelde been



Ik behoud een neutrale  
rugkromming

Superman



Ik start in handen-knieënsteun



Elk been/arm 2 seconden houden  
10 herhalingen  
3 reeksen



Ik strek mijn arm en tegenovergesteld  
been en tik met mijn pols tegen mijn  
tegenovergestelde knie



Ik behoud een neutrale  
rugkromming

Superman met tikken



Ik strek mijn arm en  
tegenovergesteld been



10 herhalingen elke combinatie  
2 seconden houden  
3 reeksen



Ik strek mijn arm en tegenovergesteld  
been en tik met mijn pols tegen mijn  
tegenovergestelde knie



Ik behoud een neutrale rugkromming en  
de gordel blijft op mijn onderrug liggen

Superman met controle  
van de gordel en tikken



UNIVERSITEIT  
GENT

MEER INFO?

[WWW.SPORT.VLAANDEREN/VTS](http://WWW.SPORT.VLAANDEREN/VTS)



SPORT.  
VLAANDEREN

# GET FIT 2 JUDO

## Rompstabilisatie

2

niveau



Ik sta in pomphouding:  
ik steun op mijn handen en tenen

**Extra:** met gordel op onderrug



**Ik behoud een neutrale rugkromming**  
Mijn schouders - bekken - voeten zijn op één lijn

**Pomphouding**

niveau



Ik steun op mijn handen en tenen;  
ik hef mijn arm in het verlengde  
van mijn romp



Ik hef mijn been in het verlengde  
van mijn romp; de gordel blijft op  
mijn onderrug liggen



**Ik behoud een neutrale rugkromming**  
Mijn schouders - bekken - voeten zijn op één lijn

**Pomphouding:  
arm of been heffen**

niveau



Ik sta in pomphouding; ik steun  
op mijn handen en tenen



Ik hef mijn arm en  
tegenovergesteld been;  
de gordel blijft op mijn  
onderrug liggen



**Ik behoud een neutrale rugkromming**

**Pomphouding:  
arm en been heffen**



UNIVERSITEIT  
GENT

MEER INFO?

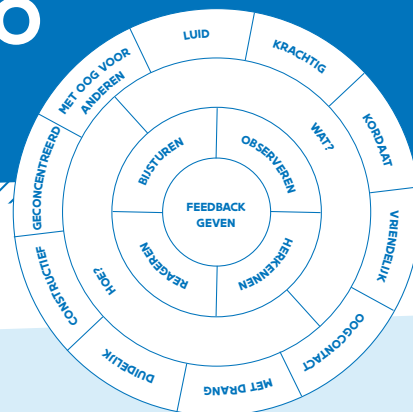
[WWW.SPORT.VLAANDEREN/VTS](http://WWW.SPORT.VLAANDEREN/VTS)



**SPORT.**  
VLAANDEREN

# GET FIT 2 JUDO

## Rompstabilisatie



Ik sta in pomphouding



40 seconden  
3 reeksen



Ik steun op mijn handen en tenen



**Ik behoud een neutrale rugkromming**  
**Mijn schouders - bekken - voeten**  
**zijn op één lijn**

### Pomphouding



Ik steun op mijn handen en tenen



Elk been/arm 30 seconden  
3 reeksen



Ik hef afwisselend mijn arm en been in  
het verlengde van mijn romp



**Ik behoud een neutrale rugkromming**  
**Mijn schouders - bekken - voeten**  
**zijn op één lijn**

### Pomphouding: arm of been heffen



Ik sta in pomphouding



30 seconden elke combinatie  
3 reeksen



Ik hef mijn arm en tegenovergesteld been,  
de gordel blijft op mijn onderrug liggen



**Ik behoud een neutrale rugkromming en**  
**de gordel blijft op mijn onderrug liggen**

### Pomphouding: arm en been heffen



UNIVERSITEIT  
GENT

MEER INFO?

[WWW.SPORT.VLAANDEREN/VTS](http://WWW.SPORT.VLAANDEREN/VTS)



SPORT.  
VLAANDEREN

# GET FIT 2 JUDO

## Rompstabilisatie

3



### niveau



Ik start in handen- en knieënsteun met mijn handen op mijn partner



Ik steek één been naar achter uit



Ik behoud een neutrale rugkromming

**Kniesteun met handen op partner**

### niveau



Ik start in pomphouding met mijn handen op mijn partner. Ik hef één been van de grond



Ik behoud een neutrale rugkromming

**Pomphouding met handen op partner: één been heffen**

### niveau



Ik start in pomphouding met elke hand op mijn partner. Ik hef één been en tegenovergestelde arm op.



Ik behoud een neutrale rugkromming

**Pomphouding met handen op partner: arm en been heffen**



UNIVERSITEIT  
GENT

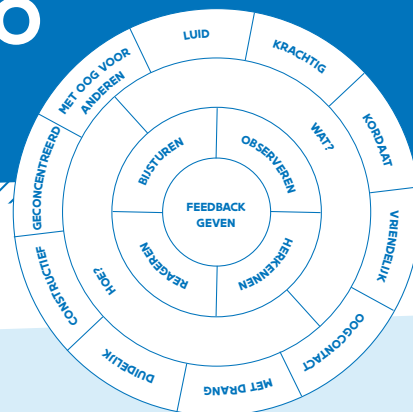
MEER INFO?  
[WWW.SPORT.VLAANDEREN/VTS](http://WWW.SPORT.VLAANDEREN/VTS)



**SPORT.**  
VLAANDEREN

# GET FIT 2 JUDO

## Rompstabilisatie



Ik start in handen- en knieënsteun met mijn handen op mijn partner



15 herhalingen elk been  
2 seconden houden  
3 reeksen



Ik strek één been naar achter uit



Ik behoud een neutrale rugkromming

### Kniesteun met handen op partner



Ik start in pomphouding met mijn handen op mijn partner



10 herhalingen elk been  
2 seconden houden  
3 reeksen



Ik hef één been van de grond



Ik behoud een neutrale rugkromming

### Pomphouding met handen op partner: één been heffen



Ik start in pomphouding met elke hand op een bal



10 herhalingen elke combinatie  
2 seconden houden  
3 reeksen



Ik hef één been en tegenovergestelde arm op



Ik behoud een neutrale rugkromming

### Pomphouding met handen op partner: arm en been heffen



UNIVERSITEIT  
GENT

MEER INFO?  
[WWW.SPORT.VLAANDEREN/VTS](http://WWW.SPORT.VLAANDEREN/VTS)



SPORT.  
VLAANDEREN



# GET FIT 2 JUDO

## Rompstabilisatie

4



### niveau



Vanuit ruglig met benen gebogen, hef ik mijn bekken van de grond



**Ik behoud een neutrale rugkromming**  
Mijn schouders - bekken - knieën zijn op één lijn

### Bekkenlift

### niveau



Vanuit ruglig met benen gebogen en voeten op mijn partner, hef ik mijn bekken van de grond



**Ik behoud een neutrale rugkromming**  
Mijn schouders - bekken - knieën zijn op één lijn

### Bekkenlift met voeten op partner

### niveau



Ik start in bekkenlift met de voeten naast elkaar

1



Ik plaats één voet zo ver mogelijk naar buiten (1); hierbij plaats ik eerst de hiel en dan pas de tenen neer

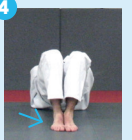
2



3



4



Ik plaats daarna de andere voet zo ver mogelijk naar buiten (2); daarna plaats ik beide voeten één voor één terug in het midden (3 en 4)



**Ik behoud een neutrale rugkromming**  
Mijn schouders - bekken - knieën zijn op één lijn

### Bekkenlift open - toe



UNIVERSITEIT  
GENT

MEER INFO?

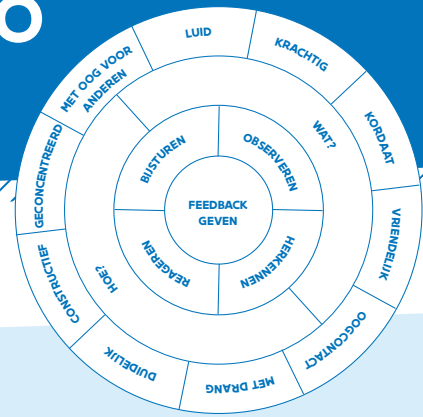
[WWW.SPORT.VLAANDEREN/VTS](http://WWW.SPORT.VLAANDEREN/VTS)



SPORT.  
VLAANDEREN

# GET FIT 2 JUDO

## Rompstabilisatie



✓ Ik start in ruglig en benen gebogen

60 seconden  
3 reeksen

... Ik hef mijn bekken van de grond

! Ik behoud een neutrale rugkromming  
Mijn schouders - bekken - knieën  
zijn op één lijn

### Bekkenlift

✓ Ik start in ruglig met benen gebogen en voeten op mijn partner

60 seconden  
3 reeksen

... Ik hef mijn bekken van de grond

! Ik behoud een neutrale rugkromming  
Mijn schouders - bekken - knieën  
zijn op één lijn

### Bekkenlift met voeten op partner

✓ Ik start in bekkenlift met de voeten naast elkaar

10 herhalingen  
3 reeksen

... Ik plaats één voor één de voeten zo ver mogelijk naar buiten en daarna één voor één terug naar het midden

! Ik behoud een neutrale rugkromming  
Mijn schouders - bekken - knieën  
zijn op één lijn

### Bekkenlift open - toe



# GET FIT 2 JUDO

## Rompstabilisatie

5



### niveau



Vanuit ruglig met benen gebogen, hef ik mijn bekken van de grond

Ik breng één been in het verlengde van mijn romp



**Ik behoud een neutrale rugkromming**  
Mijn schouders - bekken - voet zijn op één lijn

### Bekkenlift op één been

### niveau



Vanuit ruglig met benen gebogen en schouders op mijn partner, hef ik mijn bekken van de grond

Ik breng één been in het verlengde van mijn romp



**Ik behoud een neutrale rugkromming**  
Mijn schouders - bekken - voet zijn op één lijn

### Bekkenlift op één been met schouders op partner

### niveau



Vanuit ruglig met benen gebogen en voeten op mijn partner, hef ik mijn bekken van de grond

Ik breng één been in het verlengde van mijn romp

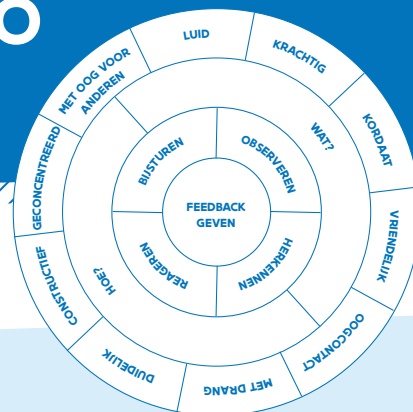


**Ik behoud een neutrale rugkromming**  
Mijn schouders - bekken - voet zijn op één lijn

### Bekkenlift op één been met voet op partner

# GET FIT 2 JUDO

## Rompstabilisatie



Vanuit ruglig met benen gebogen, hef ik mijn bekken van de grond



30 seconden elk been  
3 reeksen



Ik breng één been in het verlengde van mijn romp



**Ik behoud een neutrale rugkromming**  
**Mijn schouders - bekken - voet**  
**zijn op één lijn**

### Bekkenlift op één been



Vanuit ruglig met benen gebogen en schouders op mijn partner, hef ik mijn bekken van de grond



30 seconden elk been  
3 reeksen



Ik breng één been in het verlengde van mijn romp



**Ik behoud een neutrale rugkromming**  
**Mijn schouders - bekken - voet**  
**zijn op één lijn**

### Bekkenlift op één been met schouders op partner



Vanuit ruglig met benen gebogen en voeten op mijn partner, hef ik mijn bekken van de grond



30 seconden elk been  
3 reeksen



Ik breng één been in het verlengde van mijn romp



**Ik behoud een neutrale rugkromming**  
**Mijn schouders - bekken - voet**  
**zijn op één lijn**

### Bekkenlift op één been met voet op partner

# GET FIT 2 JUDO

## Rompstabilisatie

6



### niveau



We starten in bekkenlift naast elkaar; we geven de gordel onder ons bekken door aan de partner en maken op die manier een 8-vorm met de gordel



**Ik behoud een neutrale rugkromming**  
Mijn schouders - bekken - knieën zijn op één lijn

**Bekkenlift: 8-vorm met partner**

### niveau



Ik start in bekkenlift en houd mijn bekken hoog; mijn partner werpt mij de gordel

Ik vang de gordel en werp hem terug



**Ik behoud een neutrale rugkromming**  
Mijn schouders - bekken - knieën zijn op één lijn

**Gordel vangen en werpen vanuit bekkenlift**

### niveau



Ik start in bekkenlift en houd mijn bekken hoog

Mijn partner legt de gordel op mijn voet en ik probeer die te controleren/balanceren



**Ik behoud een neutrale rugkromming**  
Mijn bekken links - rechts blijft op dezelfde hoogte

**Gordel balanceren vanuit bekkenlift**



UNIVERSITEIT  
GENT

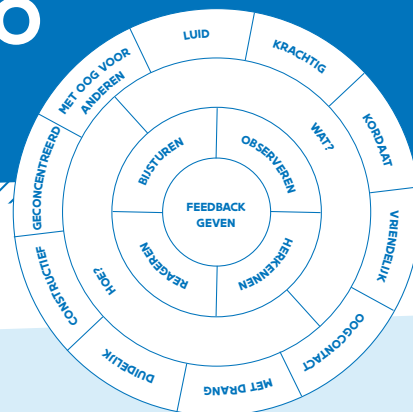
MEER INFO?  
[WWW.SPORT.VLAANDEREN/VTS](http://WWW.SPORT.VLAANDEREN/VTS)



SPORT.  
VLAANDEREN

# GET FIT 2 JUDO

## Rompstabilisatie



Starten in bekkenlift naast elkaar



60 seconden  
3 reeksen



Geef de gordel onder bekken door en vorm op die manier een 8-vorm



**Ik behoud een neutrale rugkromming**  
**Mijn schouders - bekken - knieën**  
**zijn op één lijn**

**Bekkenlift: 8-vorm  
met partner**



Start in bekkenlift en houd bekken hoog, partner werpt de gordel



15 herhalingen  
3 reeksen



Persoon vangt de gordel en werpt hem terug



**Ik behoud een neutrale rugkromming**  
**Mijn schouders - bekken - knieën**  
**zijn op één lijn**

**Gordel vangen en werpen  
vanuit bekkenlift**



Ik start in bekkenlift en houd mijn bekken hoog



30 seconden elk been  
3 reeksen



Partner legt gordel op de voet en ik probeer die te controleren/balanceren



**Ik behoud een neutrale rugkromming**  
**Mijn bekken links - rechts blijft op**  
**dezelfde hoogte**

**Gordel balanceren  
vanuit bekkenlift**

# GET FIT 2 JUDO

## Rompstabilisatie

7



### niveau



Ik start in zijwaartse elleboog- en voetensteun



Ik hef mijn arm en mijn been



**VARIATIE:** Mijn partner werpt de gordel; ik vang de gordel en werp terug



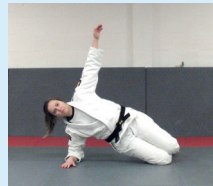
**Ik behoud een neutrale rugkromming**  
Mijn schouders - bekken - voet zijn op één lijn

**Zijwaartse plank tegen de muur**

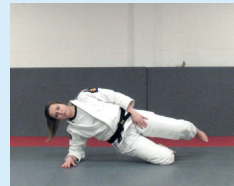
### niveau



Ik start in zijwaartse elleboogsteun



Ik hef mijn arm en/of mijn been op



**Ik behoud een neutrale rugkromming**  
Mijn schouders - bekken - knie zijn op één lijn

**Zijwaartse plank in knieënsteun**

### niveau



Ik start in zijwaartse elleboog- en knieënsteun



Ik hef mijn arm en/of mijn been op



**Ik behoud een neutrale rugkromming**  
Mijn schouders - bekken - voet zijn op één lijn

**Zijwaartse plank in brede voetensteun**



UNIVERSITEIT  
GENT

MEER INFO?

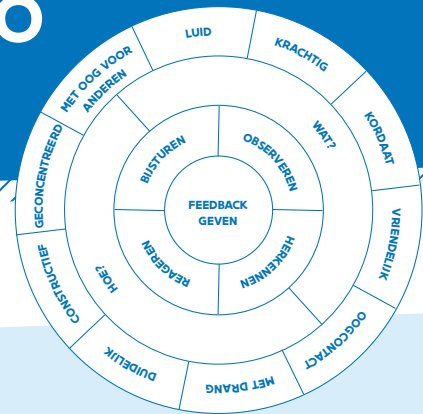
[WWW.SPORT.VLAANDEREN/VTS](http://WWW.SPORT.VLAANDEREN/VTS)



**SPORT.**  
VLAANDEREN

# GET FIT 2 JUDO

## Rompstabilisatie



Ik start in zijwaartse elleboog- en voetensteun



30 seconden elke zijde  
3 reeksen



Ik hef mijn arm en mijn been



**Ik behoud een neutrale rugkromming**  
**Mijn schouder - bekken - voet blijft op één lijn**

**Zijwaartse plank tegen de muur**



Start in bekkenlift en houd bekken hoog, partner werpt de gordel



30 seconden elke zijde  
3 reeksen



Ik hef mijn arm en/of mijn been



**Ik behoud een neutrale rugkromming**  
**Mijn schouder - bekken - knie blijft op één lijn**

**Zijwaartse plank in knieënsteun**



Ik start in bekkenlift en houd mijn bekken hoog



30 seconden elke zijde  
3 reeksen



Ik hef mijn arm en/of mijn been



**Ik behoud een neutrale rugkromming**  
**Mijn schouder - bekken - voet blijft op één lijn**

**Zijwaartse plank in brede voetensteun**



UNIVERSITEIT  
GENT

MEER INFO?

[WWW.SPORT.VLAANDEREN/VTS](http://WWW.SPORT.VLAANDEREN/VTS)



**SPORT.**  
VLAANDEREN



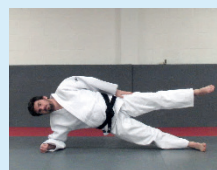
# GET FIT 2 JUDO

## Rompstabilisatie

8



### niveau



Ik start in zijwaartse elleboog- en voetensteun met voeten op elkaar

Ik hef mijn arm en/of been op



**Ik behoud een neutrale rugkromming**  
Mijn schouders - bekken - voet zijn op één lijn

### Zijwaartse plank

### niveau



Ik start in zijwaartse handen- en voetensteun met voeten op elkaar

Ik hef mijn arm en/of mijn been op



**Ik behoud een neutrale rugkromming**  
Mijn schouders - bekken - voet zijn op één lijn

### Zijwaartse plank in handen- en voetensteun

### niveau



Mijn partner trekt licht aan beide zijden van de gordel; ik ga de uitwijkingen tegen en behoud mijn positie (variatie: rugwaarts)



Ik start in zijwaartse elleboog- en voetensteun; mijn partner staat voor mij en houdt de gordel rond mij vast



**Ik behoud een neutrale rugkromming**  
Mijn schouders - bekken - voet zijn op één lijn

### Zijwaartse plank - partneroefening



UNIVERSITEIT  
GENT

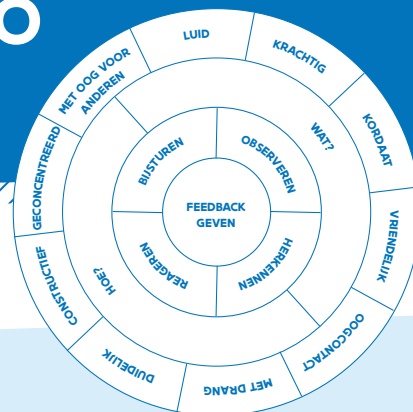
MEER INFO?  
[WWW.SPORT.VLAANDEREN/VTS](http://WWW.SPORT.VLAANDEREN/VTS)



SPORT.  
VLAANDEREN

# GET FIT 2 JUDO

## Rompstabilisatie



Ik start in zijwaartse elleboog- en voetensteun



30 seconden elke zijde  
3 reeksen



Ik hef mijn arm en mijn been



**Ik behoud een neutrale rugkromming**  
**Mijn schouder - bekken - voet blijft op één lijn**

### Zijwaartse plank



Ik start in zijwaartse handen- en voetensteun met voeten op elkaar



30 seconden elke zijde  
3 reeksen



Ik hef mijn arm en/of mijn been op



**Ik behoud een neutrale rugkromming**  
**Mijn schouder - bekken - voet blijft op één lijn**

### Zijwaartse plank in handen- en voetensteun



Ik start in zijwaartse elleboog- en voetensteun; mijn partner staat voor mij en houdt de gordel rond mij vast



30 seconden elke zijde  
3 reeksen



Mijn partner trekt licht aan beide zijden van de gordel; ik ga de uitwijkingen tegen en behoud mijn positie



**Ik behoud een neutrale rugkromming**  
**Mijn schouder - bekken - voet blijft op één lijn**

### Zijwaartse plank - partneroefening



UNIVERSITEIT  
GENT

MEER INFO?

[WWW.SPORT.VLAANDEREN/VTS](http://WWW.SPORT.VLAANDEREN/VTS)



SPORT.  
VLAANDEREN

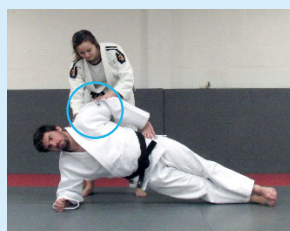
# GET FIT 2 JUDO

## Rompstabilisatie

9

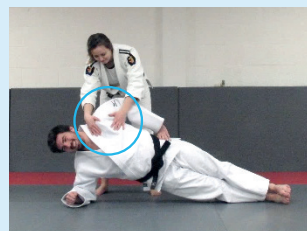


### niveau



Ik start in zijwaartse elleboog- en voetensteun

Mijn partner duwt mijn schouders lichtjes naar voor en achter



Ik blijf stabiel staan en houd de rotatie tegen



Ik behoud een neutrale rugkromming  
Mijn schouders - bekken - voet zijn op één lijn

### Stabilisatie in zijwaartse plank

### niveau



Ik start in zijwaartse handen- en voetensteun



Ik schuif de gordel naar voor en onder mij door



Ik haal de gordel rugwaarts terug



Ik behoud een neutrale rugkromming  
Mijn schouders - bekken - voet zijn op één lijn

### Gordel voor- en rugwaarts schuiven in zijwaartse plank

### niveau



Ik start in zijwaartse elleboog- en voetensteun en houd één uiteinde van de gordel vast

Door te trekken aan de gordel probeer ik mijn partner uit evenwicht te brengen



Ik behoud een neutrale rugkromming  
Mijn schouders - bekken - voet zijn op één lijn

### Zijwaartse plank - duel met partner



UNIVERSITEIT  
GENT

MEER INFO?

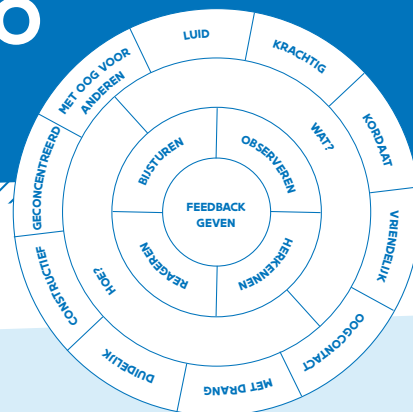
[WWW.SPORT.VLAANDEREN/VTS](http://WWW.SPORT.VLAANDEREN/VTS)



SPORT.  
VLAANDEREN

# GET FIT 2 JUDO

## Rompstabilisatie



Ik start in zijwaartse elleboog- en voetensteun



Mijn partner duwt mijn schouders lichtjes naar voor en achter, ik blijf stabiel staan en houd de rotatie tegen



**Ik behoud een neutrale rugkromming**  
**Mijn schouder - bekken - voet blijft op één lijn**



**30 seconden elke zijde**  
**3 reeksen**

### Stabilisatie in zijwaartse plank



Ik start in zijwaartse handen- en voetensteun



Ik schuif de gordel naar voor en onder mij door en ik haal hem rugwaarts terug



**Ik behoud een neutrale rugkromming**  
**Mijn schouder - bekken - voet blijft op één lijn**



**30 seconden elke zijde**  
**3 reeksen**

### Gordel voor- en rugwaarts schuiven in zijwaartse plank



Ik start in zijwaartse elleboog- en voetensteun en houd één uiteinde van de gordel vast



Door te trekken aan de gordel probeer ik mijn partner uit evenwicht te brengen



**Ik behoud een neutrale rugkromming**  
**Mijn schouder - bekken - voet blijft op één lijn**



**30 seconden elke zijde**  
**3 reeksen**

### Zijwaartse plank - duel met partner



UNIVERSITEIT  
GENT

MEER INFO?  
[WWW.SPORT.VLAANDEREN/VTS](http://WWW.SPORT.VLAANDEREN/VTS)



SPORT.  
VLAANDEREN

# GET FIT 2 JUDO

## Rompstabilisatie

10



### niveau



Ik start in ruglig met benen gebogen; ik plaats mijn handen gekruist op de schouders



**Ik behoud een neutrale rugkromming**



Ik lift mijn schouders en hoofd en kijk schuin omhoog voor me uit

**Curl up**

### niveau



Ik start in ruglig met mijn benen naar één zijde gekanteld



**Ik behoud een neutrale rugkromming**



Ik lift langzaam mijn schouders en hoofd van de grond; ik kijk schuin omhoog voor me uit

**Curl up met gekantelde benen**

### niveau



Ik start in ruglig met één been gebogen



**Ik behoud een neutrale rugkromming**



Ik lift langzaam mijn schouders en hoofd van de grond; ik kijk schuin omhoog voor me uit en draai naar de zijde van mijn gebogen knie



Ik keer terug naar de starthouding en herhaal de andere zijde

**Curl up met draai**



UNIVERSITEIT  
GENT

MEER INFO?

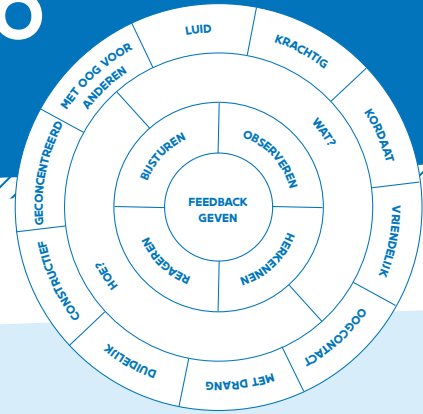
[WWW.SPORT.VLAANDEREN/VTS](http://WWW.SPORT.VLAANDEREN/VTS)



**SPORT.**  
VLAANDEREN

# GET FIT 2 JUDO

## Rompstabilisatie



Ik start in ruglig met benen gebogen; ik plaats mijn handen gekruist op de schouders



**30 seconden  
3 reeksen**



Ik lift mijn schouders en hoofd en kijk schuin omhoog voor me uit



**Ik behoud een neutrale rugkromming**

### Curl up



Ik start in ruglig met mijn benen naar één zijde gekanteld



**30 seconden elke zijde  
3 reeksen**



Ik lift langzaam mijn schouders en hoofd van de grond; ik kijk schuin omhoog voor me uit



**Ik behoud een neutrale rugkromming**

### Curl up met gekantelde benen



Ik start in ruglig met één been gebogen en lift langzaam mijn schouders en hoofd van de grond



**30 seconden  
3 reeksen**



Ik kijk schuin omhoog voor me uit en draai naar de zijde van mijn gebogen knie



**Ik behoud een neutrale rugkromming**

### Curl up met draai



UNIVERSITEIT  
GENT

MEER INFO?

[WWW.SPORT.VLAANDEREN/VTS](http://WWW.SPORT.VLAANDEREN/VTS)



**SPORT.**  
VLAANDEREN



# GET FIT 2 JUDO

## Rompstabilisatie

11



### niveau



Ik start in gestrekte buiklig



Ik til mijn armen  $\pm$  5 cm op



Ik behoud een neutrale rugkromming

### Dode vis - armen heffen

### niveau



Ik start in gestrekte buiklig



Ik til mijn benen  $\pm$  5 cm op



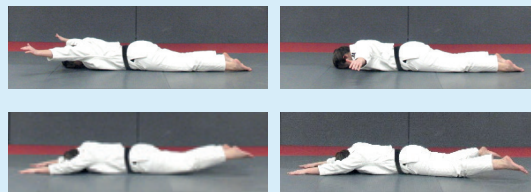
Ik behoud een neutrale rugkromming

### Dode vis - benen heffen

### niveau



Ik start in gestrekte buiklig



Ik til mijn armen OF benen  $\pm$  5 cm op en breng ze zijwaarts naast mijn lichaam en terug



Ik behoud een neutrale rugkromming  
Ik breng handen en voeten niet te hoog

### Dode vis - armen en benen spreiden



UNIVERSITEIT  
GENT

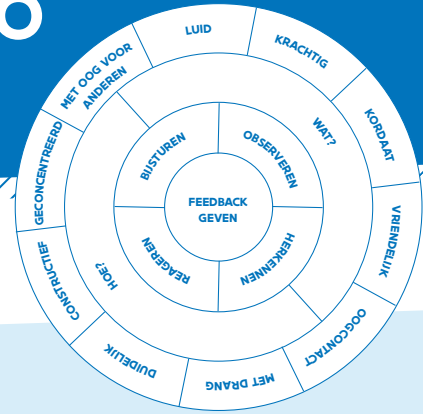
MEER INFO?  
[WWW.SPORT.VLAANDEREN/VTS](http://WWW.SPORT.VLAANDEREN/VTS)



SPORT.  
VLAANDEREN

# GET FIT 2 JUDO

## Rompstabilisatie



Ik start in gestrekte buiklig



10 herhalingen  
3 reeksen  
2 tellen houden



Ik til mijn armen  $\pm$  5cm op



Ik behoud een neutrale rugkromming

### Dode vis – armen heffen



Ik start in gestrekte buiklig



10 herhalingen  
3 reeksen  
2 tellen houden



Ik til mijn benen  $\pm$  5cm op



Ik behoud een neutrale rugkromming

### Dode vis – benen heffen



Ik start in gestrekte buiklig



10 herhalingen  
3 reeksen  
2 tellen houden



Ik til mijn armen OF benen  $\pm$  5cm op en breng ze zijwaarts naast mijn lichaam en terug



Ik behoud een neutrale rugkromming  
Ik breng handen en voeten niet te hoog

### Dode vis – armen of benen spreiden



UNIVERSITEIT  
GENT

MEER INFO?

[WWW.SPORT.VLAANDEREN/VTS](http://WWW.SPORT.VLAANDEREN/VTS)



SPORT.  
VLAANDEREN

# GET FIT 2 JUDO

## Rompstabilisatie

12



### niveau



We starten in stand en houden de gordel met beide handen vast



Partner 1 trekt aan de gordel in verschillende richtingen; Partner 2 gaat de uitwijkingen tegen en behoudt de uitgangshouding



**Ik behoud een neutrale rugkromming**  
Voeten op heupbreedte, knieën licht gebogen

### Partneroefening met gordel 1

### niveau



Ik heb de gordel vast en maak een 8-vorm rond de handen van mijn partner



Mijn partner strekt de armen en blijft stabiel staan



**Ik behoud een neutrale rugkromming**  
Mijn romp blijft stabiel; enkel mijn armen bewegen

### 8-vorm met gordel rond de handen

### niveau



We starten op één been en houden de gordel met beide handen vast



Ik probeer mijn partner uit evenwicht te brengen door aan de gordel te trekken



**Ik behoud een neutrale rugkromming**

### 1-benig duel met gordel



UNIVERSITEIT  
GENT

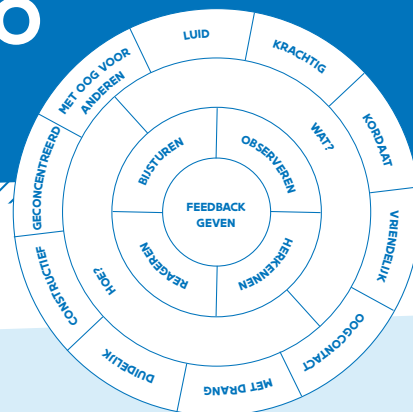
MEER INFO?  
[WWW.SPORT.VLAANDEREN/VTS](http://WWW.SPORT.VLAANDEREN/VTS)



SPORT.  
VLAANDEREN

# GET FIT 2 JUDO

## Rompstabilisatie



We starten in stand en houden de gordel met beide handen vast



60 seconden  
3 reeksen



Partner 1 trekt aan de gordel in verschillende richtingen; Partner 2 gaat de uitwijkingen tegen en behoudt de uitgangshouding



**Ik behoud een neutrale rugkromming**  
**Voeten op heupbreedte, knieën licht gebogen**

### Partneroefening met gordel 1



Ik heb de gordel vast en maak een 8-vorm rond de handen van mijn partner



60 seconden  
3 reeksen



Mijn partner strekt de armen en blijft stabiel staan



**Ik behoud een neutrale rugkromming**  
**Mijn romp blijft stabiel; enkel mijn armen bewegen**

### 8-vorm met gordel rond de handen



We starten op één been en houden de gordel met beide handen vast



60 seconden  
3 reeksen



Ik probeer mijn partner uit evenwicht te brengen door aan de gordel te trekken



**Ik behoud een neutrale rugkromming**

### 1-benig duel met gordel



UNIVERSITEIT  
GENT

MEER INFO?  
[WWW.SPORT.VLAANDEREN/VTS](http://WWW.SPORT.VLAANDEREN/VTS)



SPORT.  
VLAANDEREN