



Hoe kan je meedoen aan onze Blijf Sporten Challenge van Kristof Huts?!

- Doe mee aan onze Blijf Sporten Challenge met de oefeningen van Kristof Huts!
- Maak een filmpje en post het op je sociale media
- Tag @paardensportvlaanderen en gebruik de hashtags #fieropmijnsport #paardensportvlaanderen #blijfsporten

1		Startpositie Opdracht Uitvoering Opmerking	Buiklig Handen ter hoogte van hoofd, handpalmen op grond, benen gestrekt en gesloten. Romp omhoog duwen op beide handen tot maximale holling van de wervelkolom (sphinx). Sets: 1 Herhalingen: 10 Tijd per herhaling: 3s Aandachtspunt(en): * bekken op de grond houden * ellebogen strekken en schouders laag houden
2		Startpositie Opdracht Uitvoering Opmerking	Buiklig Benen gestrekt, armen gestrekt langs de oren. Zwemmen met benen: benen lichtjes heffen en kleine snelle scharen maken. Sets: 1 Herhalingen: 1 Tijd per herhaling: 30s Aandachtspunt(en): * bovenbenen afwisselend van de grond heffen (niet knieën buigen) * bekken stabiel in contact met de grond
3		Startpositie Opdracht Uitvoering Opmerking	Ruglig Voeten op de grond, benen gebogen. Druk de onderrug tegen de bodem en breng daarna de onderrug naar holling. Sets: 1 Herhalingen: 10 Tijd per herhaling: 3s Aandachtspunt(en): * alleen de onderrug en bekken voorwaarts en rugwaarts kantelen * borstkas beweegt niet en zitvlak blijft in contact met de grond
4		Startpositie Opdracht Uitvoering Opmerking	Ruglig Voeten op de grond, benen gebogen en gesloten. Bekken heffen tot op 1 lijn en terug neerlaten. Sets: 1 Herhalingen: 10 Tijd per herhaling: 3s Aandachtspunt(en): * bekken in lijn brengen met knieën en schouders * bilspieren opspannen * knieën constant samen houden
5		Startpositie Opdracht Uitvoering Opmerking	Buiklig Benen gestrekt, armen gestrekt langs de oren. Schommelen in buiklig: bekken blijft als -as op de grond; eerst benen samen heffen, dan armen en bovenlichaam. Sets: 1 Herhalingen: 10 Tijd per herhaling: 3s Aandachtspunt(en): /

Stay at Home
CHALLENGE

#samentegen
CORONA