



Ruiterfitheid 6

met dr. Kristof Huts

Lenigheid wervelkolom

1

**Startposititie**

Zit

Op bankje, rug tegen muur, neutrale kromming in onderrug, voeten op de grond.

Opdracht

Met 1 arm uitgestrekt langs het oor de romp zijlings buigen en lang maken. Steun nemen op de andere arm.

Uitvoering

Sets: 1 Herhalingen: 6

Tijd per herhaling: 10s

Linkerzijde: 3 Rechterzijde: 3 Alternerend

2

**Startposititie**

Hurkzit

Rug tegen 'Swiss'bal.

Opdracht

Over bal rollen tot uitgestrekte ruglig met handen op grond.

Uitvoering

Sets: 1 Herhalingen: 10

Tijd per herhaling: 6s

3

**Startposititie**

Zijlig

Hoek van 45° in heup en knie, knieën op elkaar, handen op het hoofd, armen op elkaar.

Opdracht

Zijwaarts opendraaien van bovenste schouder, elleboog en pols naar de grond toe (tot maximaal).

Uitvoering

Sets: 1 Herhalingen: 20

Tijd per herhaling: 4s

Linkerzijde: 10 Rechterzijde: 10

4

**Startposititie**

Zijlig

Hoek van 90° in heup en knie, knieën op elkaar, handen op het hoofd, armen op elkaar.

Opdracht

Zijwaarts opendraaien van bovenste schouder, elleboog en pols naar de grond toe (tot maximaal).

Uitvoering

Sets: 1 Herhalingen: 20

Tijd per herhaling: 4s

Linkerzijde: 10 Rechterzijde: 10



Lenigheid wervelkolom

5



Startpositie

Zit

Op grond, benen gebogen, voeten plat op de grond. Armen gestrekt langs de oren.

Opdracht

Gecontroleerd achterwaarts rollen tot op schouders met behoud van de bolling en terug tot zit met uitgroeien

Uitvoering

Sets: 1 Herhalingen: 10

Tijd per herhaling: 4s