



# Ruiterfitheid 7

met dr. Kristof Huts

## Perceptie en dissociatie wervelkolom

1



- Startposititie** Stand  
Rug tegen muur, neutrale krommingen, voeten op heupbreedte, armen langs het lichaam
- Opdracht** Romp maximaal zijwaarts buigen, met hand langs been naar knie
- Uitvoering** Sets: 1      Herhalingen: 20  
Tijd per herhaling: 2s    Links: 10    Rechts: 10  
Alternerend
- Opmerking** Oefening 1 tot 5: telkens kort stoppen in correcte middenpositie!

2



- Startposititie** Stand  
Rug tegen muur, neutrale krommingen, voeten op heupbreedte, handen op schouders.
- Opdracht** Romp maximaal zijwaarts buigen, met elleboog naar bekken (bovenrug).
- Uitvoering** Sets: 1      Herhalingen: 20  
Tijd per herhaling: 2s  
Links: 10    Rechts: 10      Alternerend

3



- Startposititie** Stand  
Rug tegen muur, neutrale krommingen, voeten op heupbreedte, armen gespreid op schouderhoogte
- Opdracht** Romp maximaal horizontaal verschuiven
- Uitvoering** Sets: 1      Herhalingen: 20  
Tijd per herhaling: 2s  
Links: 10    Rechts: 10      Alternerend

4



- Startposititie** Stand  
Rug tegen muur, neutrale krommingen, voeten op heupbreedte, armen gespreid op schouderhoogte.
- Opdracht** Bekken maximaal horizontaal verschuiven
- Uitvoering** Sets: 1      Herhalingen: 20  
Tijd per herhaling: 2s  
Links: 10    Rechts: 10      Alternerend



## Perceptie en dissociatie wervelkolom

5



- Startpositie** Stand  
Rug tegen muur, neutrale krommingen, voeten op heupbreedte, armen langs het lichaam
- Opdracht** Gecontroleerd 1 bekkenhelft voorwaarts draaien.
- Uitvoering** Sets: 1      Herhalingen: 20  
Tijd per herhaling: 2s  
Links: 10      Rechts: 10      Alternierend

6



- Startpositie** Ruglig  
Benen gebogen, voeten plat.
- Opdracht** Onderrug platduwen en 1 arm en 1 been gekruist uitstrekken in het verlengde van de romp tot op de grond.
- Uitvoering** Sets: 1      Herhalingen: 20  
Tijd per herhaling: 3s  
Links: 10      Rechts: 10      Alternierend

7



- Startpositie** Steun op 2/4 ptn  
Handen- en knieënsteun.
- Opdracht** De rug hollen en bollen ter hoogte van de onderrug (partner).
- Uitvoering** Sets: 1      Herhalingen: 5  
Tijd per herhaling: 3s

8



- Startpositie** Steun op 2/4 ptn  
Handen- en knieënsteun.
- Opdracht** De rug hollen en bollen ter hoogte van de bovenrug (partner).
- Uitvoering** Sets: 1      Herhalingen: 5  
Tijd per herhaling: 3s

9



- Startpositie** Steun op 2/4 ptn  
Handen- en knieënsteun.
- Opdracht** Wervel per wervel bollen beginnend van onderrug via middenrug tot en met bovenrug; daarna via omgekeerde weg tot maximale holling (partner).
- Uitvoering** Sets: 1      Herhalingen: 5  
Tijd per herhaling: 10s