

GET FIT 2 RUGBY

- Kracht -

Lunge

Niveau 1 **23**

Ik plaats één voet met een kleine stap voorwaarts en laat me zakken



EXTRA: bal onder been door geven



Mijn benen zijn beiden $\pm 90^\circ$ gehoekt



EXTRA: bal rond romp door geven

Mijn knie komt niet voor mijn teen

✓ Ik behoud een neutrale rugkromming

- 10 herhalingen elk been
- 3 reeksen
- 2 tellen houden

Lunge in alle richtingen

Niveau 1 **23**





Ik maak een lunge voor-, zij- en rugwaarts

✓ Ik behoud een neutrale rugkromming

- 10 herhalingen elk been en elke richting
- 2 reeksen
- 2 tellen houden

Lunge met sprong

Niveau 1 **23**







Ik start in lunge met rechervoet voor

Ik maak een sprong

Ik land in lunge met linkervoet voor

✓ Ik behoud een neutrale rugkromming

- 10 herhalingen
- 3 reeksen

GET FIT 2 RUGBY

- Kracht -

Good morning

Niveau 1 **23**

Ik houd mijn handen lichtjes tegen de zijkant van mijn hoofd, mijn ellebogen wijzen naar buiten



Ik buig mijn romp met neutrale rugkromming naar voor



Ik start in stand met voeten op schouderbreedte

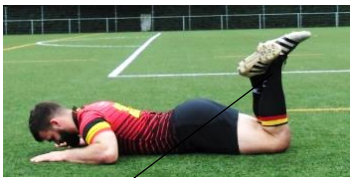
Mijn benen blijven gestrekt

✓ Ik behoud een neutrale rugkromming

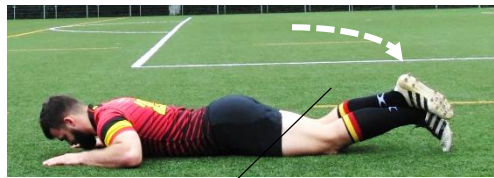
- 10 herhalingen
- 3 reeksen
- 5 tel houden

Hamstring excentrisch 1

Niveau 1 **23**



Ik start in buiklig met benen gekruist



Ik beweeg langzaam mijn been neerwaarts, terwijl mijn ander been langzaam de beweging vertraagt

✓ Ik voer de beweging langzaam uit
✓ Ik behoud een neutrale rugkromming

- 15 herhalingen
- 3 reeksen

Hamstring excentrisch 2

Niveau 1 **23**



Ik start in bekkenlift met mijn voeten op de bal



Ik breng langzaam mijn voeten verder door te rollen met de bal

EXTRA: Ik strek één been uit en houd mijn knieën samen



✓ Ik behoud een neutrale rugkromming

- 60 seconden
- 3 herhalingen

GET FIT 2 RUGBY

- Kracht -

Bekkenlift met knieën naar buiten

Niveau 1 **23**

Ik start in ruglig met voetzolen tegen elkaar en knieën naar buiten gedraaid



Ik lift mijn bekken

✓ Ik behoud een neutrale rugkromming
Ik span mijn buik- en rugspieren constant aan

- 10 herhalingen
- 3 reeksen
- 5 tel houden

Knieënlift

Niveau 1 **23**

Ik start in buiklig met voetzolen tegen elkaar en knieën naar buiten gedraaid



Ik lift mijn knieën van de grond

✓ Ik behoud een neutrale rugkromming

- 10 herhalingen
- 3 reeksen
- 5 tel houden

Nordic hamstring

Niveau 1 **23**



Ik start in kniesteun met knieën in een hoek van 90°

Ik laat mijn romp traag naar voor vallen. Mijn bovenlichaam (tot aan knieën) vormt een plank

Ik vang het gewicht van mijn romp op door mijn handen te plaatsen

✓ Mijn schouders-bekken-knieën vormen één lijn
✓ Ik behoud een neutrale rugkromming

- 10 herhalingen
- 3 reeksen

GET FIT 2 RUGBY

- Kracht -

Heup clam

Niveau 1 **23**

Ik start in zijlig met knieën en heup gebogen



Ik draai mijn knie zo ver mogelijk naar buiten

Mijn heup blijft naar boven wijzen (valt niet naar achter)



Mijn voeten blijven tegen elkaar

- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming
- 15 herhalingen elk been
- 3 reeksen
- 2 tel houden

Zijwaartse beenlift

Niveau 1 **23**

Ik start in zijlig met benen gestrekt



Mijn heup blijft naar boven wijzen (valt niet naar achter)



Ik breng mijn bovenste been zo hoog mogelijk

- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming
- 15 herhalingen elk been
- 3 reeksen
- 2 tel houden

Superman met tikken

Niveau 1 **23**

Ik start in handen- en knieënsteun



Ik breng een been gehoekt (90°) naar boven

Ik herhaal de oefening met elastiband rond hand en voet



- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming
- 15 herhalingen elk been
- 3 reeksen
- 2 tel houden

GET FIT 2 RUGBY

- Kracht -

Bal tussen de benen klemmen

Niveau 1 **23**



Ik start in ruglig met benen gebogen en bal tussen de benen

Ik duw krachtig met mijn benen tegen de bal

- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming
- 30 seconden
- 6 herhalingen

Zijwaartse rol

Niveau 1 **23**

Ik start in stand met één voet op de bal



Ik breng één been gestrekt zijwaarts al rollend over de bal

Mijn steunvoet blijft staan

- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming
- 15 herhalingen elk been
- 3 reeksen

Brug

Niveau 1 **23**

Ik til mijn lichaam als een plank op in elleboog- en voetensteun



EXTRA: ik til één been van de grond

- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming
- 10 seconden
- 3 reeksen
- 2 tel houden bij lift één been

GET FIT 2 RUGBY

- Kracht -

Eversie en exorotatie voet

Niveau 1 **23**



Ik start met de elastiband rond mijn voet en houd uiteinde vast. Mijn voetzool wijst naar de grond

Ik draai mijn voetzool naar buiten (eversie)

Ik kantel mijn voet naar buiten (exorotatie)

- ✓ Laat de tenen zoveel mogelijk naar beneden wijzen
- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming

- 60 seconden
- 3 herhalingen

Tenen optrekken

Niveau 1 **23**

Ik sta op één been en leun met mijn schouders tegen de muur



Ik trek mijn tenen maximaal op

Mijn voet zoekt steun tegen de muur

- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming

- 10 herhalingen elk been
- 5 seconden houden
- 3 reeksen

Copenhagen adductor exercise

Niveau 1 **23**



Ik start in zijlig en mijn partner ondersteunt mijn bovenste (enkel en) knie



Ik hef mijn bekken en breng mijn onderste been naar mijn bovenste been

- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming

- 30 seconden elke zijde
- 3 herhalingen

GET FIT 2 RUGBY

- Kracht -

Schouderoefening 1



Ik start in stand en houd de elastiband in dichtste hand

Ik draai langzaam mijn arm over mijn buik

Mijn elleboog blijft tegen mijn romp

Niveau 1 **23**

- ✓ Ik start met enige spanning op de elastiband
- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming

- 15 herhalingen elke arm
- 3 reeksen

Schouderoefening 2



Ik start in stand en houd de elastiband in mijn verste hand

Ik draai langzaam mijn arm van over mijn buik weg

Mijn elleboog blijft tegen mijn romp

Niveau 1 **23**

- ✓ Ik start met enige spanning op de elastiband
- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming

- 15 herhalingen elke arm
- 3 reeksen

Schouderoefening 3



Ik start in stand en houd de elastiband in mijn hand met gestrekte arm voor mijn lichaam

Ik trek langzaam de elastiband met gestrekte arm naar achter mijn lichaam

Niveau 1 **23**

- ✓ Ik start met enige spanning op de elastiband
- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming

- 15 herhalingen elke arm
- 3 reeksen

GET FIT 2 RUGBY

- Kracht -

Schouderoefening 4



Ik start in stand en houd de elastiband in mijn hand met gestrekte arm achter mijn lichaam



Ik trek langzaam de elastiband met gestrekte arm tot voor mijn lichaam

Niveau 1 **23**

- ✓ Ik start met enige spanning op de elastiband
- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming

- 15 herhalingen elke arm
- 3 reeksen

Schouderoefening 5



Ik start in stand en houd de elastiband in mijn verste hand



Ik beweeg diagonaal naar boven met twee handen



Ik keer langzaam met mijn verste hand terug

Niveau 1 **23**

- ✓ Ik start met enige spanning op de elastiband
- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming

- 15 herhalingen elke arm
- 3 reeksen

Schouderoefening 6



Ik start in stand en houd de uiteinden van de elastiband in linker- en rechterhand



Ik maak een roeibeweging naar achter

Niveau 1 **23**

- ✓ Ik start met enige spanning op de elastiband
- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming

- 15 herhalingen
- 3 reeksen

GET FIT 2 RUGBY

- Kracht -

Nekoefening 1

Niveau 1 **23**



Ik plaats mijn hand voor, rechts, links en achter mijn hoofd en duw

Ik stabiliseer mijn hoofd zodat ik de rotaties of kantelingen tegen ga

- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming
- 30 seconden elke positie
- 3 herhalingen

Nekoefening 2

Niveau 1 **23**

We trekken met onze handen aan elkaars achterhoofd



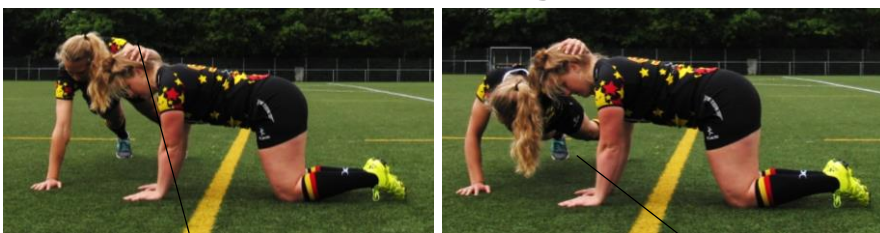
Ik breng één voor één mijn handen van de buitenkant naar de binnenkant

Mijn partner doet nu hetzelfde

- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming
- 60 seconden
- 3 herhalingen

Nekoefening 3

Niveau 1 **23**



Ik start in pomphouding met één hand op het achterhoofd van mijn partner en één hand op de grond

Ik pomp, terwijl mijn partner haar hoofd stabiliseert vanuit handen- en knieënsteun

- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming
- 5 herhalingen
- 3 reeksen

GET FIT 2 RUGBY

- Kracht -

Nekoefening 4

Ik duw met de zijkant van mijn hoofd tegen de heup van mijn partner



Mijn partner staat stabiel rechtop

Niveau 1 **23**

- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming
- 30 seconden elke kant
- 3 herhalingen

Nekoefening 5

Ik zit in kniesteun en mijn partner staat achter mij



Mijn partner duwt tegen mijn achterhoofd en ik stabiliseer mijn bovenlichaam zodat ik niet voorover val

Niveau 1 **23**

- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming
- 20 seconden
- 3 herhalingen

Nekoefening 6

Mijn partner tilt mij met neutral rug op aan nek en achterhoofd



Ik span mijn nek, buik- en rugspieren goed op en laat mij als een plank optillen

Niveau 1 **23**

- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming
- 5 herhalingen
- 2 tel houden
- 3 reeksen

GET FIT 2 RUGBY

- Balans -

2-benig ballenduel

Niveau 1 **23**

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



Om te scoren trek ik ofwel de bal uit de handen van mijn partner OF zorg ik dat mijn partner het evenwicht verliest en dus een voet verplaatst

✓ Ik behoud een neutrale rugkromming

- 60 seconden
- 3 herhalingen

8-vorm maken met de bal rond de handen

Niveau 1 **23**



Ik heb de bal vast en maak een achtvorm rond de handen van mijn partner



Mijn partner strekt de armen en blijft stabiel staan



EXTRA: probeer dit ook eens op 1 been, in tenenstand, in tandemstand, enz.

✓ Ik behoud een neutrale rugkromming

- 60 seconden
- 3 herhalingen

1-benig ballenevenwicht

Niveau 1 **23**

We starten op één been en houden de bal met één hand vast



Mijn partner duwt hard/zacht tegen de bal en ik duw even hard/zacht terug zodat de bal op dezelfde plaats blijft

✓ Ik behoud een neutrale rugkromming

- 60 seconden
- 3 herhalingen