

GET FIT 2 RUGBY

- Rompstabiliteit -

Superman

Niveau 1 **23**



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

- 10 herhalingen elk
been/ elke arm
- 2 seconden houden
- 3 reeksen

Superman met controle van de bal

Niveau 1 **23**



Ik start in
handen- en
knieënsteun
met de bal
op de rug



Ik strek mijn arm



Ik strek mijn been



Ik strek mijn arm en
tegenovergesteld
been

✓ Ik behoud een
neutrale rugkromming

- 10 herhalingen elk
been/ elke arm
- 2 seconden houden
- 3 reeksen

Superman met controle van de bal en tikken

Niveau 1 **23**



Ik strek mijn arm en
tegenovergesteld
been



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

✓ Ik behoud een
neutrale rugkromming

- 10 herhalingen elke
combinatie
- 2 seconden houden
- 3 reeksen

GET FIT 2 RUGBY

- Rompstabiliteit -

Plankhouding



De bal blijft op mijn onderrug liggen

Ik leun op mijn ellebogen en tenen

Niveau 1

23

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

- 40 seconden
- 3 herhalingen

Plankhouding - één arm of been heffen

Ik leun op mijn elleboog en tenen

De bal blijft op mijn onderrug liggen



Ik til mijn arm gestrekt 15cm van de grond

Ik til mijn gestrekt been 15cm van de grond

Niveau 1

23

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

- 30 seconden elk been/ elke arm
- 3 herhalingen

Plankhouding – arm en been heffen

Ik leun op mijn elleboog en tenen

De bal blijft op mijn onderrug liggen



Ik til mijn arm en tegenovergesteld been gestrekt 15cm van de grond

Niveau 1

23

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

- 30 seconden elke combinatie
- 3 herhalingen

GET FIT 2 RUGBY

- Rompstabiliteit -

Pomphouding



De bal blijft op mijn onderrug liggen

Ik leun op mijn handen en tenen

Niveau 1 **23**

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

- 40 seconden
- 3 herhalingen

Pomphouding - één arm of been heffen

Ik leun op mijn handen en tenen

De bal blijft op mijn onderrug liggen



Ik til mijn arm gestrekt 15cm van de grond

Ik til mijn gestrekt been 15cm van de grond

Niveau 1 **23**

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

- 30 seconden elk been/ elke arm
- 3 herhalingen

Pomphouding – arm en been heffen

Ik leun op mijn handen en tenen

De bal blijft op mijn onderrug liggen



Ik til mijn arm en tegenovergesteld been gestrekt 15cm van de grond

Niveau 1 **23**

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

- 30 seconden elke combinatie
- 3 herhalingen

GET FIT 2 RUGBY - Rompstabiliteit -

Kniesteun met handen op de bal

Niveau 1 **23**



Ik start in handen- en knieënsteun met mijn handen op de bal



Ik strek één been naar achter uit

✓ Ik behoud een neutrale rugkromming

- 15 herhalingen elk been
- 2 seconden houden
- 3 reeksen

Pomphouding met handen op de bal – één been heffen

Niveau 1 **23**



Ik start in pomphouding met mijn handen op de bal



Ik til één been 20 cm van de grond

✓ Ik behoud een neutrale rugkromming

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

Pomphouding met handen op de bal – arm en been heffen

Niveau 1 **23**



Ik start in pomphouding met mijn handen op de bal

Ik til één been én tegenovergestelde arm van de grond

✓ Ik behoud een neutrale rugkromming

- 10 herhalingen elke combinatie
- 2 seconden houden
- 3 reeksen

GET FIT 2 RUGBY

- Rompstabiliteit -

Bekkenlift

Niveau 1 **23**



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

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

- 60 seconden
- 3 herhalingen

Bekkenlift met voeten/schouders op de bal

Niveau 1 **23**



Vanuit ruglig met benen gebogen en voeten op de bal, til ik mijn bekken van de grond



Vanuit ruglig met benen gebogen en schouders op de bal, til ik mijn bekken van de grond

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

- 60 seconden
- 3 herhalingen

Bekkenlift open-toe

Niveau 1 **23**



Ik start in bekkenlift

Ik plaats één voet zo ver mogelijk naar buiten. Hierbij plaats ik eerst de hiel en dan pas de tenen neer

Ik plaats de andere voet zo ver mogelijk naar buiten. Daarna plaats ik beide voeten een voor een terug in het midden

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

- 10 herhalingen
- 3 reeksen

GET FIT 2 RUGBY

- Rompstabiliteit -

Bekkenlift op één been

Niveau 1 **23**

Ik breng één been in het verlengde van mijn romp



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

- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming
- ✓ Mijn schouder-bekken-voet zijn op één lijn
- 30 seconden elk been
- 3 herhalingen

Bekkenlift op één been met schouders op de bal

Niveau 1 **23**

Ik breng één been in het verlengde van mijn romp



Vanuit ruglig met benen gebogen en schouders op de bal, til ik mijn bekken van de grond

- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming
- ✓ Mijn schouder-bekken-voet zijn op één lijn
- 30 seconden elk been
- 3 herhalingen

Bekkenlift op één been met voeten op de bal

Niveau 1 **23**

Ik breng één been in het verlengde van mijn romp



Vanuit ruglig met benen gebogen en voeten op de bal, til ik mijn bekken van de grond

- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming
- ✓ Mijn schouder-bekken-voet zijn op één lijn
- 30 seconden elk been
- 3 herhalingen

GET FIT 2 RUGBY

- Rompstabiliteit -

Bal vangen en werpen uit bekkenlift

Niveau 1 **23**

Mijn partner werpt mij de bal



Ik vang de bal en werp hem terug

Ik start in bekkenlift en houd mijn bekken hoog

- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming
- ✓ Mijn schouder-bekken-knieën blijven op één lijn
- 60 seconden
- 3 herhalingen

Bal vangen en werpen uit bekkenlift op één been

Niveau 1 **23**

Mijn partner werpt mij de bal



Ik vang de bal en werp hem terug

Ik start in bekkenlift en houd mijn bekken hoog

Ik breng één been in het verlengde van mijn romp

- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming
- ✓ Mijn schouder-bekken-voet blijven op één lijn
- ✓ Mijn bekken links-rechts blijft op dezelfde hoogte
- 30 seconden/been
- 3 herhalingen

Balcontrole vanuit bekkenlift

Niveau 1 **23**



Ik start in bekkenlift en houd mijn bekken hoog

Mijn partner legt de bal op mijn voet en ik probeer die te controleren

- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming
- ✓ Mijn bekken links-rechts blijft op dezelfde hoogte
- 30 seconden elk been
- 3 herhalingen

GET FIT 2 RUGBY

- Rompstabiliteit -

Zijwaartse plank tegen de muur



Ik start in zijwaartse elleboog- en voetensteun



Ik til mijn arm en mijn been



Ik gooi een bal naar mijn partner

Niveau 1 **23**

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

- 60 seconden elke zijde
- 3 herhalingen

Zijwaartse plank in knieënsteun



Ik start in zijwaartse elleboog- en knieënsteun



Ik til mijn arm en/of mijn been op

Niveau 1 **23**

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

- 30 seconden elke zijde
- 3 herhalingen

Zijwaartse plank in brede voetensteun



Ik start in zijwaartse elleboog- en brede voetensteun



Ik til mijn arm en/of mijn been op

Niveau 1 **23**

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

- 30 seconden
- 3 herhalingen

GET FIT 2 RUGBY

- Rompstabiliteit -

Zijwaartse plank

Niveau 1 **23**



Ik start in zijwaartse elleboog- en voetensteun

Ik til mijn arm en/of mijn been op

- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming
- ✓ Mijn schouder-bekken-voet blijft op één lijn
- 30 seconden elke zijde
- 3 herhalingen

Zijwaartse plank in handen- en voetensteun

Niveau 1 **23**



Ik start in zijwaartse handen- en voetensteun

Ik til mijn arm en/of mijn been op

- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming
- ✓ Mijn schouder-bekken-voet blijft op één lijn
- 30 seconden elke zijde
- 3 herhalingen

Bal gooien vanuit zijwaartse plank

Niveau 1 **23**



Vanuit zijwaartse plank gooi ik de bal naar mijn partner

- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming
- ✓ Mijn schouder-bekken-voet blijft op één lijn
- 30 seconden elke zijde
- 3 herhalingen

GET FIT 2 RUGBY - Rompstabiliteit -

Stabilisatie in zijwaartse plank



Ik start in zijwaartse plank

Mijn partner duwt mijn schouders lichtjes naar voor en achter

Ik blijf stabiel staan en houd de rotatie tegen

Niveau 1 **23**

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

- 30 seconden elke zijde
- 3 herhalingen

Bal voor- en rugwaarts rollen in zijwaartse plank



Ik start in zijwaartse handen- en voetensteun

Ik rol de bal naar voor

Ik rol de bal naar achter

Niveau 1 **23**

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

- 30 seconden elke zijde
- 3 herhalingen

Bal rollen in zijwaartse plank



Vanuit zijwaartse plank rol ik de bal naar mijn partner

Niveau 1 **23**

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

- 30 seconden elke zijde
- 3 herhalingen

GET FIT 2 RUGBY

- Rompstabiliteit -

Curl up

Niveau 1 **23**

Ik plaats mijn handen onder mijn onderrug



Ik start in ruglig met één been gestrekt en één gebogen

Ik kijk schuin voor me naar het plafond



Ik lift langzaam mijn schouders en hoofd van de grond

✓ Ik behoud een neutrale rugkromming

- 15 herhalingen
- 2 seconden houden
- 3 reeksen

Curl up met gekantelde benen

Niveau 1 **23**

Mijn benen zijn naar een kant gekanteld



Ik start in ruglig met mijn handen onder mijn onderrug

Ik kijk schuin voor me naar het plafond



Ik lift langzaam mijn schouders en hoofd van de grond

✓ Ik behoud een neutrale rugkromming

- 10 herhalingen elke zijde
- 2 seconden houden
- 3 reeksen

Curl up met draai

Niveau 1 **23**

Ik start in ruglig



Ik draai naar rechts



Ik draai naar links



Ik lift langzaam mijn schouders en hoofd van de grond

✓ Ik behoud een neutrale rugkromming

- 10 herhalingen
- 2 seconden houden
- 3 reeksen

GET FIT 2 RUGBY

- Rompstabiliteit -

Dode vis – armen heffen

Niveau 1 **23**

Ik start in
gestrekte buiklig



Ik til één arm
 ± 5 cm op



✓ Ik behoud een
neutrale rugkromming

- 10 herhalingen
- 3 reeksen
- 2 tel houden

Dode vis – benen heffen

Niveau 1 **23**

Ik start in
gestrekte buiklig



Ik til één been
 ± 5 cm op



✓ Ik behoud een
neutrale rugkromming

- 10 herhalingen
- 3 reeksen
- 2 tel houden

Dode vis – armen of benen spreiden

Niveau 1 **23**

Ik start in
gestrekte buiklig



Ik til mijn armen
OF benen
 ± 5 cm op en
breng ze
zijwaarts naast
mijn lichaam



✓ Ik behoud een
neutrale rugkromming

- 10 herhalingen
- 3 reeksen
- 2 tel houden