

LANDTRAINING FLEX MOB

Let op ontspannen beweegpatroon, timing en symmetrie.



	OEF	DI	DO
01	KLEERMAKERSZIT A. Plaats de handen op de knieën, strek je kruin naar het plafond en trek je kin in. Maak vervolgens je rug zo rond mogelijk, maar houd je schouders boven je heupen. B. Armen in stroomlijn, Buig bovenrug, (onderrug en middenrug blijven gestrekt). En strek vervolgens de boven rug weer op.	A. 2x45"	B. 2x45"
02	HANDENKNEËNSTAND A. Plaats de handen onder de schouder en de knieën onder de heupen. Maak nu de rug bol en vervolgens weer hol. Het hoofd beweegt mee in de beweging. B. Houd de rug recht en beweeg de heupen zijwaarts. (kwispelen). Houd de schouders en boven rug in (stroom) lijn.	A. 2x45"	B. 2x45"
03	ZIJLIG A. Armen zijn voor de schouder gestrekt, benen 90o/90o/90o gebogen. Roteer nu de bovenliggende arm open. Het hoofd volgt de hand in gehele traject. B. Armen en benen in stroomlijn, Roteer de schouder en de arm achterwaarts en de heup en het been voorwaarts. Let hierbij op timing en symmetrie.	A. 2x45" L/R	B. 2x45" L/R
04	KLEERMAKERSZIT A. Armen in stroomlijn. Duw de armen uit om en om uit vanuit de schouder. B. Armen horizontaal, handen voor de schouders. Tik de schouders aan en strek vervolgens 1 arm voorwaarts en de ander achterwaarts uit.	A. 2x45"	B. 2x45"
05	RUGLIG A. 1 arm in stroomlijn, 1 arm langs lichaam. Voeten op de onderlaag, knieën 90o gebogen. Maak arm wissel met duim uit pink in. B. Armen in stroomlijn, benen 90o/90o/90o gebogen. Breng de knieën naar de boven arm en tik deze aan. Beweeg vervolgens weer terug naar 90o/90o/90o.	A. 2x45"	B. 2x45"
06	RUGLIG A. 2 armen in stroomlijn (los), maak nu arm wissel met duw. Duim uit pink in. B. Plaats de buiten zijde van de enkel op de bovenzijde van de andere knie. Plaats de handen op het scheenbeen net onder de knie. Breng de knie naar de schouder.	A. 2x45"	B. 3x30 L/R"
07	BUIKLIG A. 1 arm in stroomlijn, 1 arm langs het lichaam. Maak smalle armwissel. B. Armen wijd, buig beide onderbenen en roteer deze van links naar rechts, het hoofd roteert tegengesteld.	A. 2x45"	B. 2x45"