

GET FIT 2 DANCE

- Rompstabiliteit -

Superman

Niveau 1 **23**



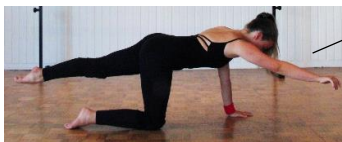
Ik start in handen- en knieënsteun



Ik strek mijn arm



Ik strek mijn been



Ik strek mijn arm en tegenovergesteld been

✓ Ik behoud een neutrale rugkromming

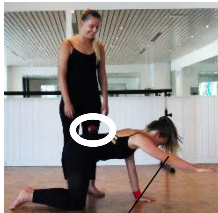
- 10 herhalingen elk been/ elke arm
- 2 seconden houden
- 3 reeksen

Superman met controle van de drinkfles

Niveau 1 **23**



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



Ik strek mijn arm



Ik strek mijn been



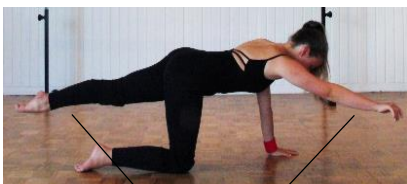
Ik strek mijn arm en tegenovergesteld been

✓ Ik behoud een neutrale rugkromming

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

Superman met tikken

Niveau 1 **23**



Ik strek mijn arm en tegenovergesteld been



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

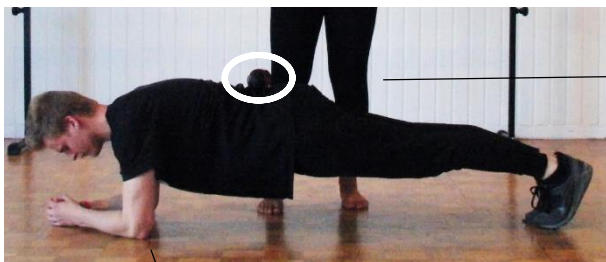
✓ Ik behoud een neutrale rugkromming

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

GET FIT 2 DANCE

- Rompstabiliteit -

Plankhouding (drinkfles op onderrug)



Drinkfles 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

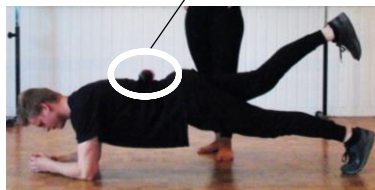
Plankhouding (drinkfles op onderrug) - één arm of been heffen

Ik leun op mijn elleboog en tenen

Drinkfles blijft op mijn onderrug liggen



Ik til mijn arm gestrekt 20 cm van de grond



Ik til mijn gestrekt been 20 cm 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

Drinkfles blijft op mijn onderrug liggen



Ik til mijn arm en tegenovergesteld been gestrekt 20 cm van de grond

Niveau 1

23

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

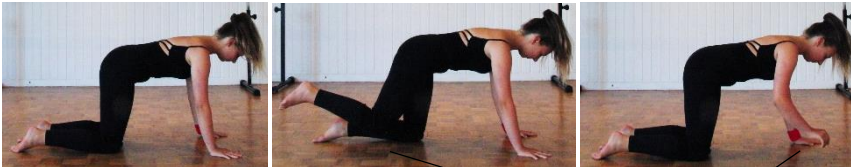
- 30 seconden elke combinatie
- 3 herhalingen

GET FIT 2 DANCE

- Rompstabiliteit -

Handen- en knieënsteun

Niveau 1 **23**



Ik leun op mijn handen en knieën

Ik maak mijn knie of hand los van de grond

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

- 40 seconden
- 3 herhalingen

Handen- en tenensteun - één arm of been heffen

Niveau 1 **23**

Ik leun op mijn handen en tenen, mijn knieën bevinden zich net boven de grond



Ik til mijn arm gestrekt in het verlengde van mijn romp



Ik til mijn gestrekt been in het verlengde van mijn romp

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

- 30 seconden elk been/ elke arm
- 3 herhalingen

Handen- en tenensteun – arm en been heffen

Niveau 1 **23**

Ik leun op mijn handen en tenen; mijn knieën raken de grond niet



Ik til mijn arm en tegenovergesteld been gestrekt in het verlengde van mijn romp

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

- 30 seconden elke combinatie
- 3 herhalingen

GET FIT 2 DANCE

- 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 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

Variatie armpositie: steunen op de vloer, opwaarts, vangen,...

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

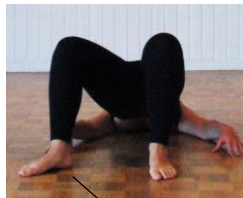
- 60 seconden
- 3 herhalingen

Bekkenlift open-toe

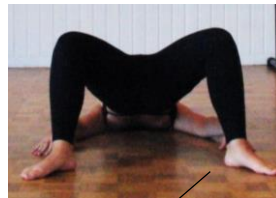
Niveau 1 **23**



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 één voor één terug in het midden

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

- 10 herhalingen
- 3 reeksen

GET FIT 2 DANCE

- Rompstabiliteit -

Handdoek vangen en werpen uit bekkenlift

Niveau 1 **23**

Mijn partner werpt mij de handdoek

Ik vang de handdoek en werp hem terug

Ik start in bekkenlift en houd mijn bekken hoog

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

- 60 seconden
- 3 herhalingen

Handdoek vangen en werpen uit bekkenlift op één been

Niveau 1 **23**

Mijn partner werpt mij de handdoek

Ik vang de handdoek 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 schouders-bekken-voet blijven op één lijn
- ✓ Mijn bekken links-rechts blijft op dezelfde hoogte

- 30 seconden/been
- 3 herhalingen

Handdoek vangen en werpen uit bekkenlift op één been - dynamisch

Niveau 1 **23**

Tijdens de uitvoering maak ik op- en neerwaartse bewegingen met mijn gestrekt been

- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming
- ✓ Mijn bekken links-rechts blijft op dezelfde hoogte

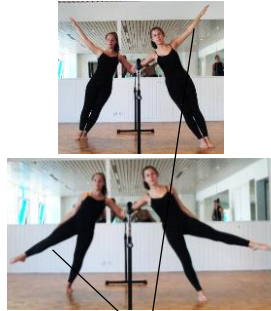
- 30 seconden elk been
- 3 herhalingen

GET FIT 2 DANCE

- Rompstabiliteit -

Zijwaartse plank tegen de barre

Niveau 1 **23**



Ik start in zijwaartse elleboog- en voetensteun

Ik til mijn arm of mijn been op

Ik til mijn arm en been tegelijk op

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

Zijwaartse plank in knieënsteun

Niveau 1 **23**



Ik start in zijwaartse elleboog- en knieënsteun

Ik til mijn arm en/of mijn been op

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

Zijwaartse plank in brede voetensteun

Niveau 1 **23**



Ik start in zijwaartse elleboog- en brede voetensteun

Mijn bovenste voet staat voor mijn onderste voet

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

GET FIT 2 DANCE

- Rompstabiliteit -

Zijwaartse plank

Niveau 1 **23**



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

Drinkfles rollen vanuit zijwaartse plank

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 DANCE

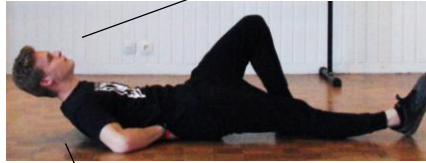
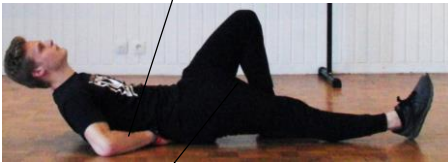
- Rompstabiliteit -

Curl up

Niveau 1 **23**

Ik plaats mijn handen onder mijn onderrug

Ik kijk schuin voor me naar het plafond



Ik start in ruglig met één been gestrekt en één gebogen

Ik lift langzaam mijn schouders en hoofd van de grond

- ✓ De druk op mijn vingers blijft constant dezelfde
- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming

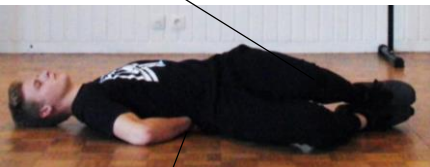
- 15 herhalingen
- 2 seconden houden
- 3 reeksen

Curl up met gekantelde benen

Niveau 1 **23**

Mijn benen zijn naar één zijde gekanteld

Ik kijk schuin voor me naar het plafond



Ik start in ruglig met mijn handen onder mijn onderrug

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 links



Ik draai naar rechts



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 DANCE

- Rompstabiliteit -

Dode vis – arm of been heffen

Niveau 1 **23**

Ik start in gestrekte buiklig



Ik til één arm ±5cm op



Ik til één been ±5cm op



✓ Ik behoud een neutrale rugkromming

- 10 herhalingen
- 3 reeksen
- 2 tel houden

Dode vis – arm en tegenovergesteld been heffen

Niveau 1 **23**

Ik start in gestrekte buiklig



Ik til één arm en tegenovergesteld been ±5cm op



✓ Ik behoud een neutrale rugkromming

- 10 herhalingen
- 3 reeksen
- 2 tel houden

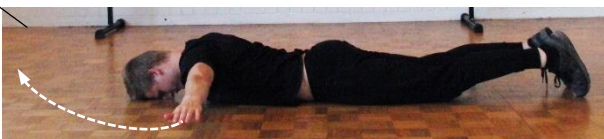
Dode vis – armen of benen spreiden

Niveau 1 **23**

Ik start in gestrekte buiklig



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



✓ Tijdens het heffen beweeg ik mijn armen/benen continu op- en zijwaarts
✓ Ik behoud een neutrale rugkromming

- 10 herhalingen
- 3 reeksen
- 2 tel houden

GET FIT 2 DANCE

- Balans bovenste ledematen -

Pompen tegen de barre

Ik start in pomphouding tegen de barre

Ik laat mijn lichaam als een plank naar voor vallen en duw daarna terug af

Extra: ik plaats mijn handen eens smal en breed



Niveau 1 **23**

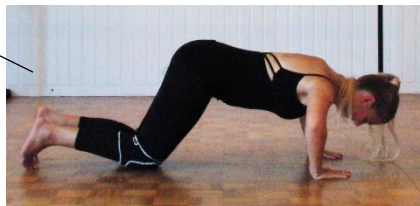
- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming
- ✓ Mijn schouders-bekken-hielen blijven op één lijn

- 15 herhalingen
- 3 reeksen

Pompen op de knieën 1

Ik start in handen- en knieënsteun

Ik breng mijn bovenlichaam (gehoekt in heup) neerwaarts en duw daarna terug af



Niveau 1 **23**

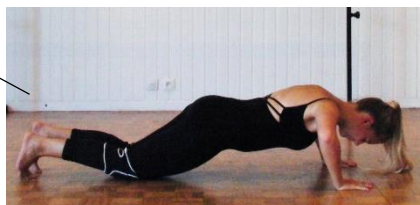
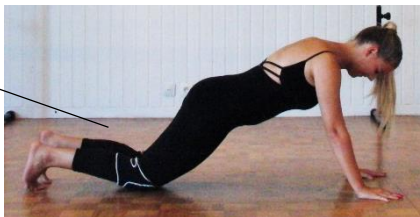
- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming
- ✓ Ik beweeg mijn borst (≠ neus) in de richting van de grond

- 15 herhalingen
- 3 reeksen

Pompen op de knieën 2

Ik start in handen- en knieënsteun

Ik breng mijn lichaam als een plank neerwaarts en duw daarna terug af



Niveau 1 **23**

- ✓ Ik beweeg mijn borst (≠ neus) in de richting van de grond
- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming
- ✓ Mijn schouders-bekken-knieën blijven op één lijn

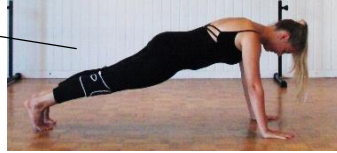
- 10 herhalingen
- 3 reeksen

GET FIT 2 DANCE

- Balans bovenste ledematen -

Pompen

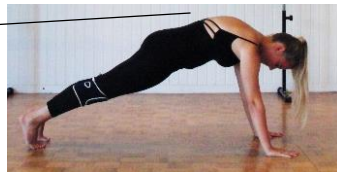
Ik start in pomphouding



Ik breng mijn lichaam als een plank neerwaarts en duw daarna krachtig af



EXTRA: Ik duw mijn schouders nog eens extra uit (hoger)



Niveau 1 **23**

- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming
- ✓ Mijn schouders-bekken-hielen blijven op één lijn
- ✓ Ik beweeg mijn borst (≠ neus) in de richting van de grond
- 10 herhalingen
- 3 reeksen

Pompen tegen partner

Ik start in pomphouding met mijn handen tegen onderarmen van mijn partner



Mijn partner spant diepe buik- en rugspieren op en behoudt een plankhouding met zijn/haar lichaam

Ik breng mijn lichaam als een plank neerwaarts en duw daarna krachtig af



Niveau 1 **23**

- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming
- ✓ Mijn schouders-bekken-hielen blijven op één lijn
- 5-10 herhalingen
- 3 reeksen

Pompen op partner

Ik start in pomphouding met mijn handen op de romp en bekken van mijn partner



Mijn partner gaat in plankhouding staan en spant diepe buik- en rugspieren op

Ik breng mijn lichaam als een plank neerwaarts en duw daarna krachtig af



Niveau 1 **23**

- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming
- ✓ Mijn schouders-bekken-hielen blijven op één lijn
- 5 herhalingen
- 3 reeksen

GET FIT 2 DANCE

- Balans onderste ledematen -

(R)elevé aan de barre

Niveau 1 **23**

Ik start met beide handen aan de barre



Ik breng mijn armen één voor één opwaarts

Ik duw mijn hielen op **demi-pointe (relevé-elevé)**

✓ Ik behoud een neutrale rugkromming

- 10-20 seconden
- 3 herhalingen

Extra: variatie in voetpositie (en de hors)



(R)elevé op 1 been

Niveau 1 **23**

Ik start met beide handen aan de barre



Ik breng mijn armen één voor één opwaarts

✓ Ik behoud een neutrale rugkromming

- 10-20 seconden
- 3 herhalingen

Ik duw mijn hielen op **demi-pointe (relevé-elevé)**

(R)elevé met passé

Niveau 1 **23**

Ik start op beide voeten met mijn handen aan de barre



✓ Ik behoud een neutrale rugkromming

- 10-20 seconden
- 3 herhalingen

Ik duw mijn hielen op **demi-pointe (relevé-elevé)**

Ik hef één knie naar **passé**

Ik breng mijn armen één voor één opwaarts

GET FIT 2 DANCE

- Balans onderste ledematen -

Opwaartse 2-benige sprong (temps levé)

Ik spring opwaarts. Mijn afstoot en landing gebeuren met twee benen.



Niveau 1 **23**

- ✓ Bij de landing maak ik geen X- of O-benen
- ✓ Mijn knieën komen niet voorbij de tenen
- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming
- ✓ Ik land op de bal van voet en rol af naar hiel
- 10 herhalingen
- 3 reeksen

Voorwaartse 2-benige sprong (temps levé)

Ik spring voorwaarts. Ik stoot af en land op twee benen.



Niveau 1 **23**

- ✓ Bij de landing maak ik geen X- of O-benen
- ✓ Mijn knieën komen niet voorbij de tenen
- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming
- ✓ Ik land op de bal van voet en rol af naar hiel
- ✓ 10 herhalingen
- 3 reeksen

Zijwaartse 2-benige sprong (temps levé)



Ik spring zijwaarts. Mijn afstoot en landing gebeuren met beide benen.

Niveau 1 **23**

- ✓ Bij de landing maak ik geen X- of O-benen
- ✓ Mijn knieën komen niet voorbij de tenen
- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming
- ✓ Ik land op de bal van voet en rol af naar hiel
- 10 herhalingen
- 3 reeksen

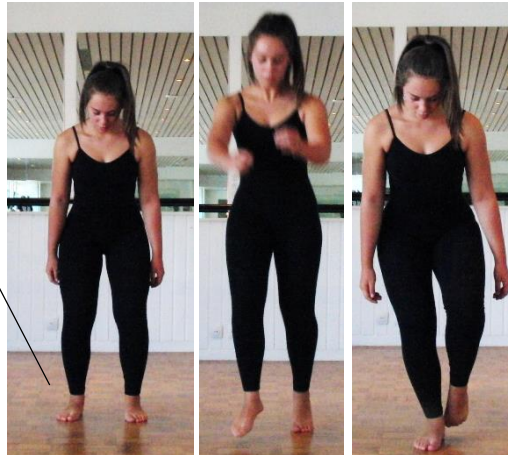
GET FIT 2 DANCE

- Balans onderste ledematen -

2-benige sprong en 1-benige landing

Niveau 1 **23**

Ik spring opwaarts of
voorwaarts. Mijn
afstoot is met 2
benen, mijn landing is
op 1 been.



- ✓ Bij de landing maak ik geen X- of O-benen
- ✓ Mijn knieën komen niet voorbij de tenen
- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming
- ✓ Ik land op de bal van voet en rol af naar hiel
- 10 herhalingen
- 3 reeksen

Voorwaartse 1-benige sprong (petit jeté parallel)

Niveau 1 **23**

Ik spring voorwaarts.
Ik stoot af met mijn
rechterbeen en land
op mijn linker been.

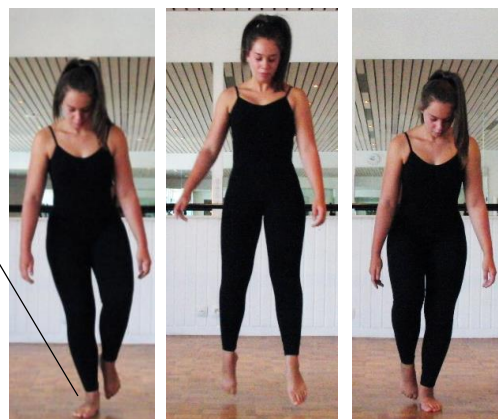


- ✓ Bij de landing maak ik geen X- of O-benen
- ✓ Mijn knieën komen niet voorbij de tenen
- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming
- ✓ Ik land op de bal van voet en rol af naar hiel
- 10 herhalingen
- 3 reeksen

Zijwaartse 1-benige sprong (petit jeté parallel)

Niveau 1 **23**

Ik spring zijwaarts. Ik
stoot af met mijn ene
been. Ik land op mijn
andere been.



- ✓ Bij de landing maak ik geen X- of O-benen
- ✓ Mijn knieën komen niet voorbij de tenen
- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming
- ✓ Ik land op de bal van voet en rol af naar hiel
- 10 herhalingen
- 3 reeksen

GET FIT 2 DANCE

- Balans onderste ledematen -

2-benige sprong 90° draai (temps levé en tournant)

Ik spring en draai 90°. Mijn afstoot en landing is met 2 benen.



Niveau 1 **2 3**

- ✓ Bij de landing maak ik geen X- of O-benen
- ✓ Mijn knieën komen niet voorbij de tenen
- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming
- ✓ Ik land op de bal van voet en rol af naar hiel
- 10 herhalingen
- 3 reeksen

2-benige sprong 180° draai (temps levé en tournant)

Ik spring en draai 180°. Ik stoot af en land met beide benen.

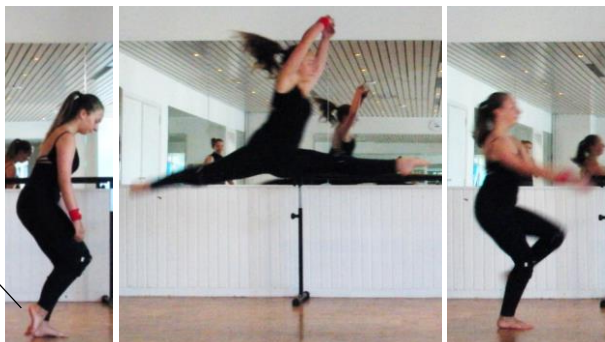


Niveau 1 **2 3**

- ✓ Bij de landing maak ik geen X- of O-benen
- ✓ Mijn knieën komen niet voorbij de tenen
- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming
- ✓ Ik land op de bal van voet en rol af naar hiel
- 10 herhalingen
- 3 reeksen

Grand Jeté

Ik stoot af op één been na een aanloop, voer een spreidsprong uit en land op het anderen been.



Niveau 1 **2 3**

- ✓ Bij de landing maak ik geen X- of O-benen
- ✓ Mijn knieën komen niet voorbij de tenen
- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming
- ✓ Ik land op de bal van voet en rol af naar hiel
- 10 herhalingen
- 3 reeksen

GET FIT 2 DANCE

- Balans onderste ledematen -

2-benig flessenduel

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

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



Niveau 1 **23**

✓ Ik behoud een neutrale rugkromming

- 60 seconden
- 3 herhalingen

8-vorm maken met drinkfles rond handen



Niveau 1 **23**

✓ Ik behoud een neutrale rugkromming

- 60 seconden
- 3 herhalingen

Ik heb de drinkfles vast en maak een acht-vorm 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.

1-benig flessenevenwicht

We starten op één been en houden de fles met één (twee) hand(en) vast.

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



Niveau 1 **23**

✓ Ik behoud een neutrale rugkromming

- 60 seconden
- 3 herhalingen

GET FIT 2 DANCE

Kracht – Onderste ledematen

Lunge

Niveau 1 **23**



✓ Ik behoud een neutrale rugkromming

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

Lunge in alle richtingen

Niveau 1 **23**



✓ Ik behoud een neutrale rugkromming

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

Lunge met wisselsprong

Niveau 1 **23**



✓ 90% van het lichaamsgewicht steunt op de voorste voet

✓ Ik behoud een neutrale rugkromming

- 10 herhalingen
- 3 reeksen

GET FIT 2 DANCE

Kracht - Hamstrings

Good morning (Flat back)

Niveau 1 **23**



✓ Ik behoud een neutrale rugkromming

- 10 herhalingen
- 3 reeksen
- 5 tel houden

Hamstring excentrisch 1

Niveau 1 **23**



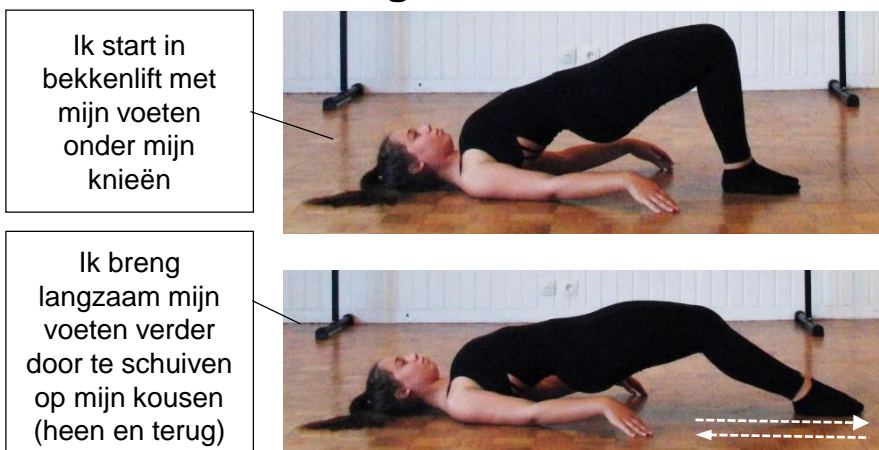
✓ Ik voer de beweging langzaam uit

✓ Ik behoud een neutrale rugkromming

- 15 herhalingen
- 3 reeksen

Hamstring excentrisch 2

Niveau 1 **23**



✓ Ik behoud een neutrale rugkromming

- 60 seconden
- 3 herhalingen

GET FIT 2 DANCE

Kracht – Zijdelingse bilspieren / Hamstrings

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

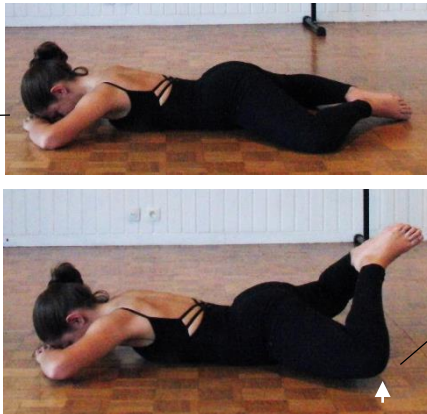
✓ Ik behoud een neutrale rugkromming
Ik span mijn buik- en rugspieren constant aan

- 10 herhalingen
- 3 reeksen
- 5 tel houden

Knieënlift

Niveau 1 **23**

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



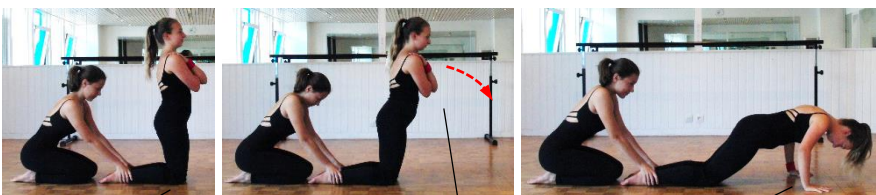
Ik lift mijn knieën net van de grond

✓ Ik behoud een neutrale rugkromming

- 10 herhalingen
- 3 reeksen
- 5 tel houden

Nordic hamstring

Niveau 1 **23**



Ik start in knieënsteun (op matje, trui...) met knieën in een hoek van 90°

Ik laat mijn romp traag als een plank naar voor vallen

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 DANCE

Kracht – (Zijdelingse) bilspieren

Heup clam

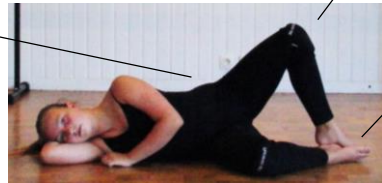
Niveau 1 **23**

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)



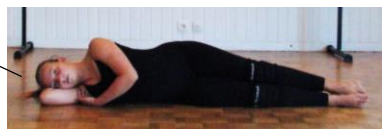
Mijn voeten blijven tegen elkaar

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

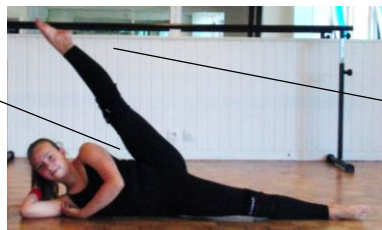
Zijwaartse beenlift (battement)

Niveau 1 **23**

Ik start in zijlig met benen gestrekt



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



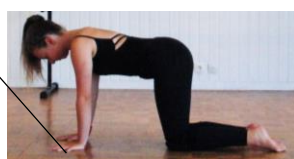
Ik breng mijn bovenste been zo hoog mogelijk

- ✓ Ik draai de voet van mijn geheven been zo veel mogelijk naar buiten
- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming
- 15 herhalingen elk been
- 3 reeksen
- 2 tel houden

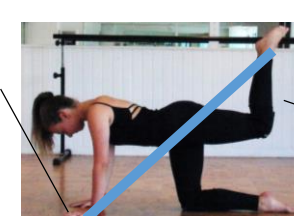
Superman met gehoekt been

Niveau 1 **23**

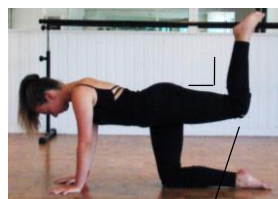
Ik start in handen- en knieënsteun



Ik herhaal de oefening met elastiband rond hand en voet



Ik breng één been gehoekt (90°) naar boven



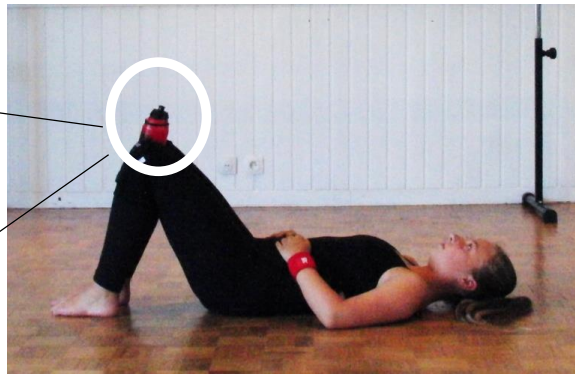
- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming
- 15 herhalingen elk been
- 3 reeksen
- 2 tel houden

GET FIT 2 DANCE

Kracht – Adductoren heup

Drinkfles tussen de benen klemmen

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



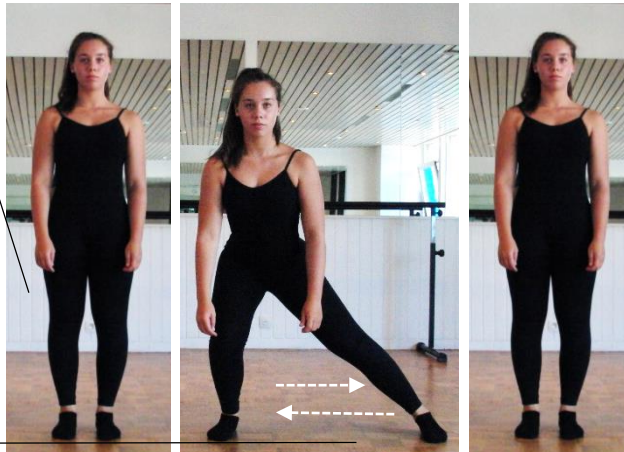
Ik duw krachtig met mijn benen tegen de drinkfles

Niveau 1 **23**

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

Zijwaarts glijden

Ik start recht-opstaand met mijn voeten parallel



Ik breng één been gestrekt zijwaarts en terug door te glijden op mijn sok

Niveau 1 **23**

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

Copenhagen adductor exercise

Niveau 1 **23**



Variatie: in elleboogsteun

Ik start in zijlig en mijn partner ondersteunt mijn bovenste knie

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

- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming
- 30 seconden elke zijde
- 3 reeksen

GET FIT 2 DANCE

Kracht – Onderste ledematen

Buitenwaartse rotatie voet



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

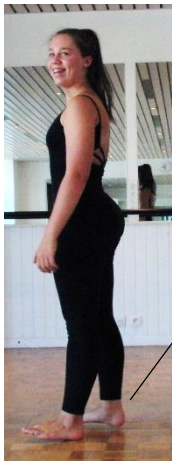
Ik kantel mijn voet naar buiten (exorotatie)

Niveau 1 **23**

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

- 30-60 seconden
- 3 herhalingen

Op de hielen lopen



Ik trek mijn tenen maximaal op

Ik wandel rond op mijn hielen

Niveau 1 **23**

- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming

- 30-60 seconden
- 3 herhalingen

Hiel heffen

Ik start in stand met mijn hielen tegen elkaar (en dehors)



Ik hef mijn hiel op (1 tel) en laat hem langzaam terug zakken (5 tellen)

Ik hef terwijl één knie naar passé

Niveau 1 **23**

- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming

- 15 herhalingen, elk been
- 3 reeksen

GET FIT 2 DANCE

Kracht - Schouderpijnen

Pompen tegen de muur (≠ handposities)

Ik start in pomp-houding tegen de muur



Ik laat mijn lichaam als een plank naar voor vallen en duw daarna krachtig af

Net voor ik de muur raak verander ik mijn handpositie; ik vang mijn gewicht op door een diepe schouder- en elleboogbuiging

Niveau 1 **23**


- ✓ Mijn schouder-
bekken-hielen blijven op één lijn
- ✓ Ik span diepe buik- en rugspieren op
- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming

- 15 herhalingen
- 3 reeksen

Arm voorwaarts duwen tegen de muur

Ik start in stand met gezicht naar de muur en plaats mijn handen op de muur

Mijn ellebogen blijven tegen mijn romp



Ik behoud een hoek van 90° in mijn ellebogen

Ik duw mijn armen naar voor

Niveau 1 **23**


- ✓ Ik span diepe buik- en rugspieren op
- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming

- 15 herhalingen
- 2 tellen houden
- 3 reeksen

Arm rugwaarts duwen tegen de muur

Ik start in stand met rug tegen de muur en plaats mijn ellebogen tegen de muur

Mijn ellebogen blijven tegen mijn romp



Ik behoud een hoek van 90° in mijn ellebogen

Ik duw mijn ellebogen naar achter

Niveau 1 **23**

- ✓ Ik span diepe buik- en rugspieren op
- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming

- 15 herhalingen
- 2 tellen houden
- 3 reeksen

GET FIT 2 DANCE

Kracht - Schouderpijnen

Arm buitenwaarts draaien tegen de muur

Niveau 1 **23**

Ik start in zijwaartse stand tov de muur en plaats mijn onderarm tegen de muur; de elleboog van deze arm blijft tegen mijn romp



Mijn elleboog blijft constant 90° gehoekt

Ik draai mijn onderarm naar buiten tegen de muur

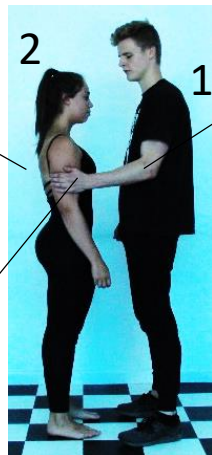
- ✓ Ik span diepe buik- en rugspieren op
- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming

- 15 herhalingen elke arm
- 3 reeksen

Arm binnenwaarts draaien tegen partner

Niveau 1 **23**

Partner 1 start in stand met gezicht naar partner 2; Partner 1 plaatst zijn hand tegen de arm van partner 2



De elleboog van partner 1 is in een hoek van 90° en blijft tegen de romp

Partner 1 draait zijn onderarm naar binnen tegen partner 2

- ✓ Ik span diepe buik- en rugspieren op
- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming

- 15 herhalingen elke arm
- 3 reeksen

Arm gestrekt voorwaarts duwen

Niveau 1 **23**

Partner 1 start in stand met gezicht naar partner 2 en houdt haar arm gestrekt naast het lichaam



Partner 1 duwt haar arm gestrekt voorwaarts; Partner 2 biedt weerstand en vertraagt de beweging

- ✓ Ik span diepe buik- en rugspieren op
- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming

- 15 herhalingen elke arm
- 3 reeksen

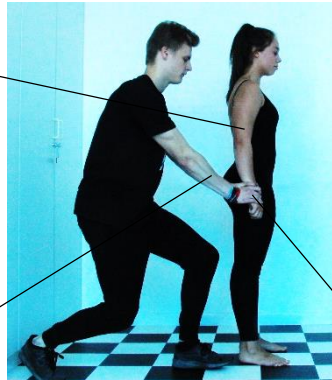
GET FIT 2 DANCE

Kracht - Schouderspieren

Arm rugwaarts duwen

Niveau 1 **23**

Ik start in stand en houd mijn arm gestrekt naast mijn lichaam



Mijn partner houdt mijn pols vast en houdt die tegen

Ik probeer mijn arm gestrekt naar achter te duwen

- ✓ Ik span diepe buik- en rugspieren op
- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming

- 15 herhalingen elke arm
- 3 reeksen

Arm naar binnen duwen

Niveau 1 **23**

Ik start in stand en houd mijn elleboog gehoekt (90°) ter hoogte van mijn schouder



Mijn partner houdt mijn pols vast en houdt die tegen

Ik probeer mijn arm gehoekt naar voor/binnen te draaien

- ✓ Ik span diepe buik- en rugspieren op
- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming

- 15 herhalingen elke arm
- 3 reeksen

Arm naar buiten duwen

Niveau 1 **23**

Ik start in stand en houd mijn elleboog gehoekt (90°) ter hoogte van mijn schouder



Mijn partner houdt mijn pols vast en houdt die tegen

Ik probeer mijn arm gehoekt naar achter/buiten te draaien

- ✓ Ik span diepe buik- en rugspieren op
- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming

- 15 herhalingen elke arm
- 3 reeksen

GET FIT 2 DANCE

Kracht - Nekspieren

Nekoefening 1

Ik plaats mijn hand op mijn wang en duw



Ik stabiliseer mijn hoofd zodat ik de rotatie en kanteling tegen ga

Niveau 1 **23**

✓ Ik behoud een neutrale rugkromming

- 30 seconden elke positie
- 3 herhalingen

Nekoefening 2

Ik plaats mijn hand op mijn achterhoofd/kin en duw



Ik stabiliseer mijn hoofd/kin zodat ik de rotatie en kanteling tegen ga

Niveau 1 **23**

✓ Ik behoud een neutrale rugkromming

- 60 seconden
- 3 herhalingen

Nekoefening 3

Ik zit in knieënsteun en mijn partner staat achter mij



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

Niveau 1 **23**

✓ Ik behoud een neutrale rugkromming

- 5 herhalingen
- 3 reeksen