

Docentent filmpjes 'Veilig sporten preventief luik'

Inleiding
Doe aan rompstabilisatietraining
Neutrale rugkromming
Lumbale bracing
Hoofdpositie en bekkenkanteling
Heupbuiging vs. bekkenkanteling
Voer een opwarming en cooling-down uit
Elementen van een goede opwarming
Doe aan stretching
Stretching schouder
Stretching onderlichaam
Voer sprong-landingstaken technisch correct uit
Aandachtspunten van een goede landing
Veel voorkomende fouten bij een landing
Doe aan functionele krachttraining
Functionele krachttraining: squat
Functionele krachttraining: lunge
Functionele krachttraining: pull-up
Functionele krachttraining: push-up
Alternatieven voor rugkrakers
Doe aan balanstraining
Variaties in balanstraining