



SUPERMAN: NIVEAU 2

NIVEAU 2	UITGANGSHOUDING	 <p>4-puntenhouding: steunend op knieën en handen. Je knieën staan onder je heupen, handen onder je schouders.</p>	BEWEGINGSVERLOOP	 <p>Strek arm en tegengestelde been uit. Plaats terug in uitgangshouding en herhaal aan de andere kant.</p>
	NIVEAU 2	UITGANGSHOUDING	4-puntenhouding. Bij last van polsen kan je steunen op je vuisten. Breng je onderbenen los van de grond, zodat je steunt op je knieën. Zorg voor een neutrale houding in je rug, span buikspieren actief aan.	
NIVEAU 2	BEWEGINGSVERLOOP	Strek tegelijkertijd een arm en het tegengestelde been (bijvoorbeeld linkerarm en rechterbeen) uit zonder dat de positie van je rug of bekken verandert. Het onderbeen van je steunbeen blijft van de grond.		
NIVEAU 2	AANDACHTSPUNTEN	Beweeg traag en gecontroleerd, net zo ver of zo hoog mogelijk voor jouw rug. Zorg er voor dat de rug niet van positie verandert. Beeld je in dat er een glas water op de rug staat dat niet mag omvallen.		
NIVEAU 2	TIPS	Strek je been uit, voel tegen de grond om je evenwicht te bewaren. Wanneer je controle hebt over je lichaam kan je het been van de grond brengen.		

Filmpje juiste uitvoering:

https://www.youtube.com/watch?v=uv4A0A7PHC0&feature=emb_logo

Aandachtspunt bekken: juiste uitvoering:

https://www.youtube.com/watch?v=Ulx3_MMeXMM&feature=emb_logo

Aandachtspunt bekken: foute uitvoering

https://www.youtube.com/watch?time_continue=4&v=UFMrUumyFxQ&feature=emb_logo