

## BRIDGE: NIVEAU 3

NIVEAU 3	UITGANGSHOUDING	BEWEGINGSVERLOOP
	 <p>Liggend op de rug, 1 been gestrekt in de lijn van het steunbeen. Knieën naast elkaar.</p>	 <p>Duw het zitvlak van de grond, blijf 5 sec. in deze positie. Herhaal een aantal keer met hetzelfde been. Wissel nadien van been.</p>

NIVEAU 3	UITGANGSHOUDING	Je ligt op je rug, knieën zijn geplooid. Eén voet blijft op de grond, het andere been is gestrekt in de lucht in dezelfde lijn als het bovenbeen van je steunbeen. Beide knieën zijn naast elkaar.
	BEWEGINGSVERLOOP	Duw je zitvlak naar boven, span actief je bilspieren aan. Blijf 5 seconden in deze positie staan. Zak rustig naar beneden maar raak de grond niet tussenin. Herhaal een aantal keer met hetzelfde been. Wissel nadien van been.
	AANDACHTSPUNTEN	Zorg er voor dat je een rechte rug kan behouden door je bekken te kantelen. Duw je zeker niet te hoog op naar boven. Je heupen blijven op dezelfde lijn, je bekken mag niet naar beneden zakken. Zorg er voor dat je gestrekte been altijd in dezelfde lijn als het bovenbeen van je steunbeen blijft.
	TIPS	Bij krampen in de beenspieren, strek rustig je been uit en wacht tot dit gevoel over is. Begin dan opnieuw. Plaats je voeten eventueel dicht bij je zitvlak.

Filmpje juiste uitvoering:

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=2&v=oR1U1GbgOal&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=oR1U1GbgOal&feature=emb_logo)