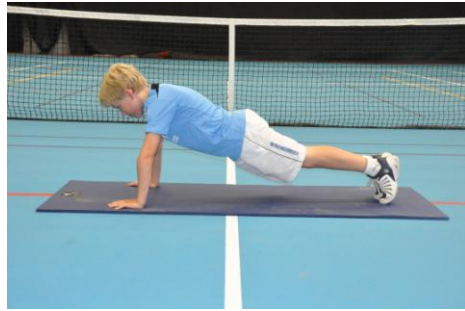
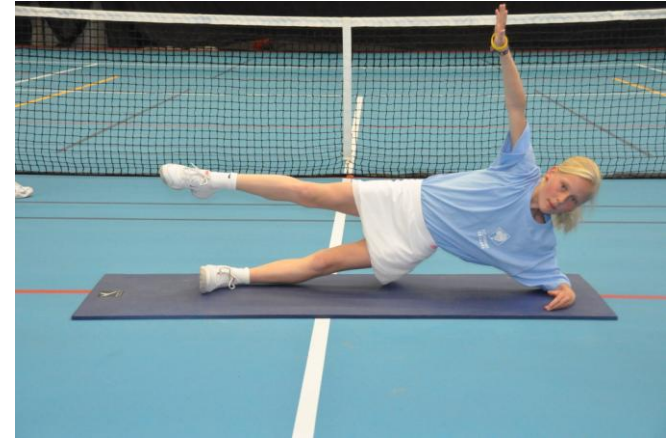
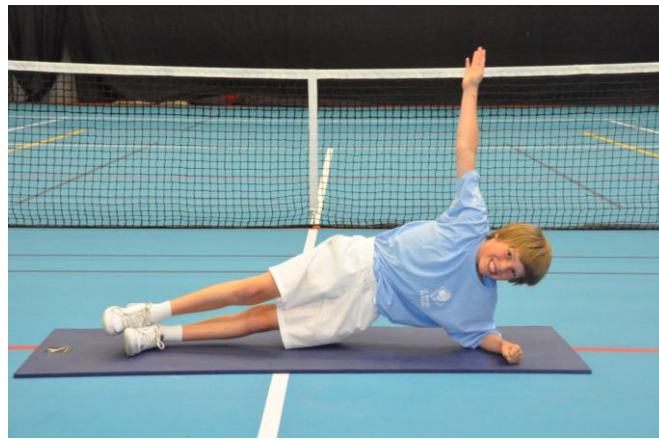




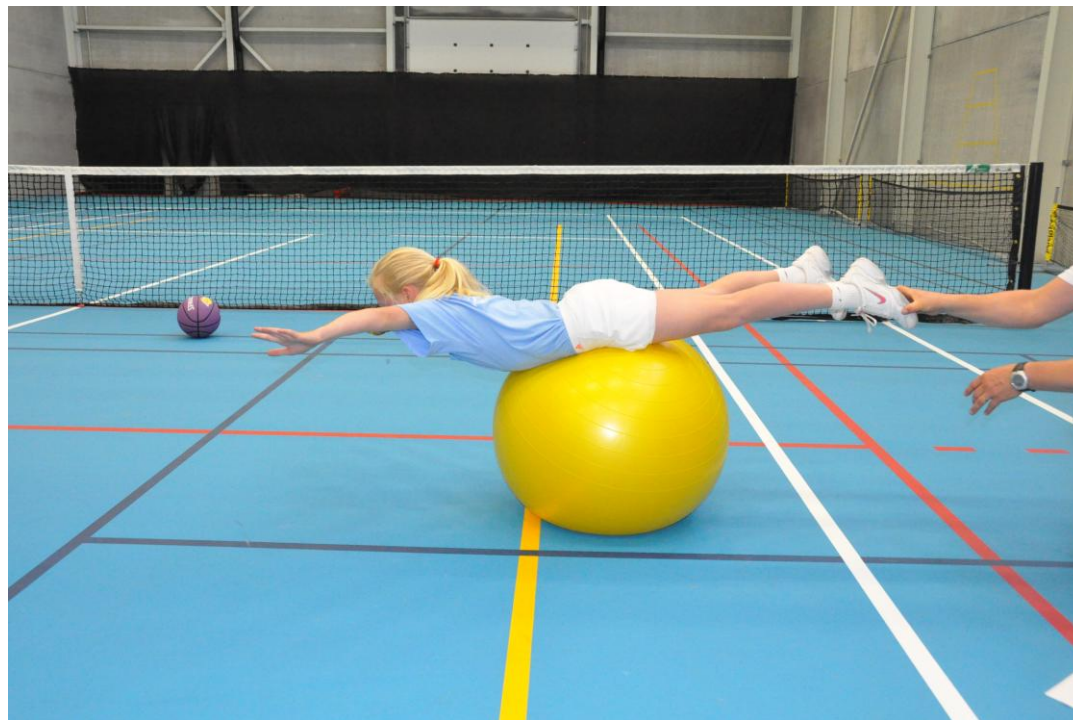
CORE STABILITY met jeugd

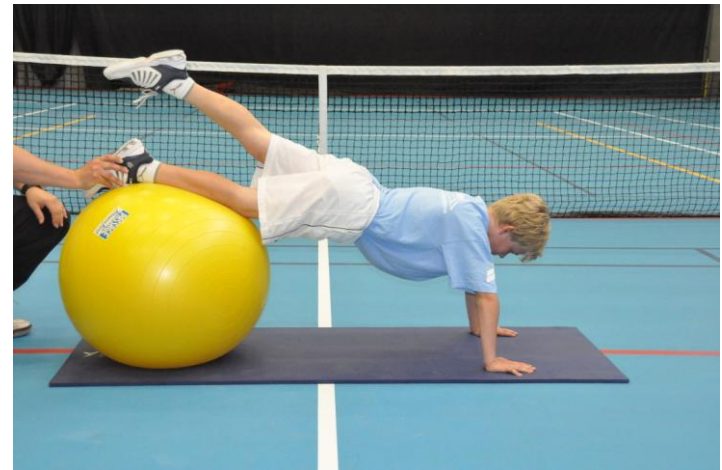
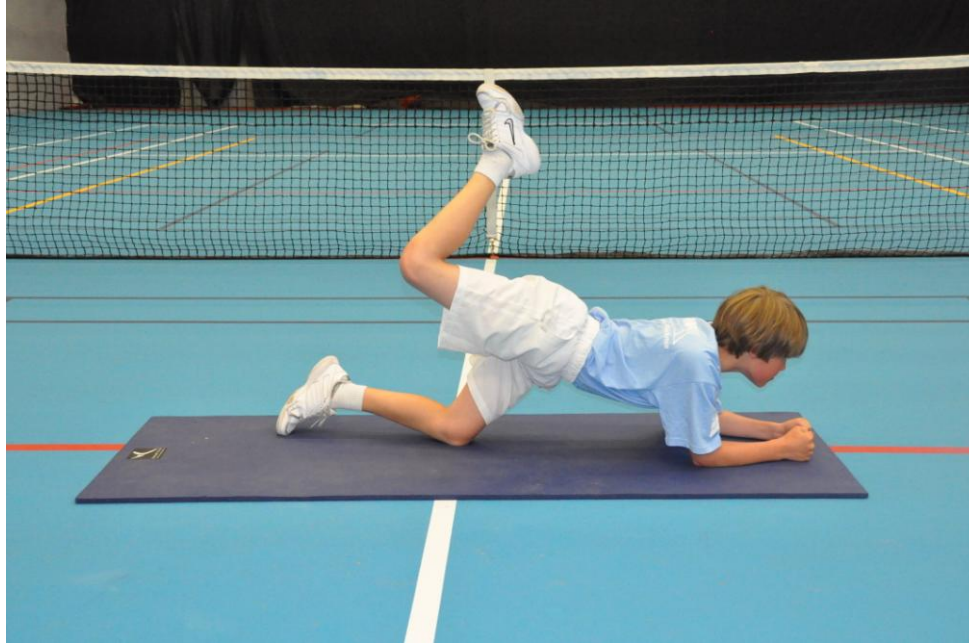












Methodiek en aandachtspunten

In de bundel staan er foto's van allerlei basisoefeningen. Sommige zijn **heel leuk en uitdagend**. Vooral de **gymnastiekbal** vinden de kinderen leuk. Het is belangrijk dat het kind vlot van de ene oefening naar de andere gaat. Soms zal een **helpende hand (trainer)** nodig zijn. Soms vindt het kind spontaan een nieuwe oefening.

Het is wel heel belangrijk dat deze oefeningen **veel herhaald worden** en als huiswerk thuis (dagelijks) gedaan worden.

Op de training leren de kinderen de oefening **technisch correct** aan. Eens ze de oefening technisch aankunnen...laat je ze de oefening uitvoeren en neem je de tijd op...vanaf dat de technische uitvoering vermindert STOP je de chrono....vb. 30 seconden. Je neemt daar dan 60 % van ...je doet die oefening dan 18 seconden.

AANDACHTSPUNTEN

Het is belangrijk dat de ademhaling niet geblokkeerd wordt (blijven ademen)

De spieren moeten maximaal opgespannen worden.

De **kwaliteit van de oefening** is belangrijker dan de duur

Geef deze oefeningen na een opwarming.

Regelmatige controle op de training ! **controleren = weten**

Het moet leuk zijn zodat de kinderen spelenderwijs hun romp sterker maken !



TC RUMBEKE