

SUPERMAN: NIVEAU 3

NIVEAU 3	UITGANGSHOUDING	BEWEGINGSVERLOOP	
	 <p>4 puntensteun: handen onder schouders, knieën onder heupen. Hef rechtersoet op.</p>	 <p>Strek arm en tegengestelde been uit. Zoek evenwicht door voet op de grond te houden.</p>	 <p>Hef de linkervoet van de grond. Plaats terug in uitgangshouding en herhaal aan de andere kant.</p>

NIVEAU 3	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.
	BEWEGINGSVERLOOP	Strek tegelijkertijd een arm en het tegengestelde been (bijvoorbeeld linkerarm en rechterbeen) uit zonder dat de positie van je rug of bekken verandert.
	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.
	TIPS	/

Filmpje juiste uitvoering:

https://www.youtube.com/watch?v=mMAAt9tjkQRQ&feature=emb_logo