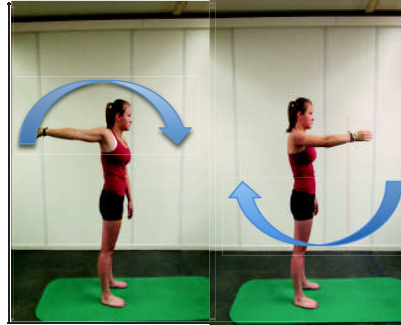
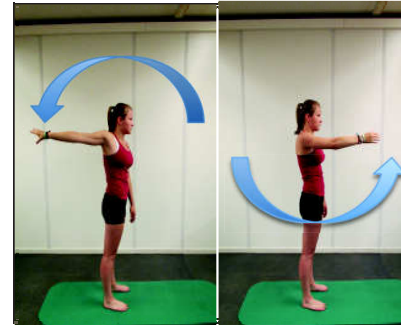


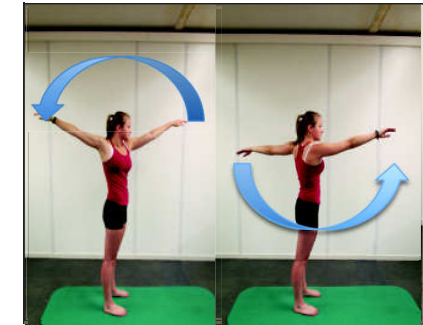
1. Rotatie van de nek



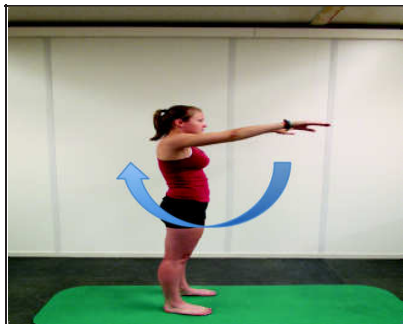
2. Rotatie schouder voorwaarts



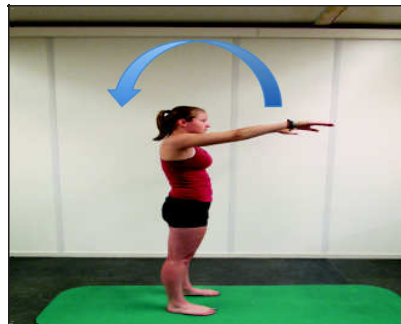
3. Rotatie schouder achterwaarts



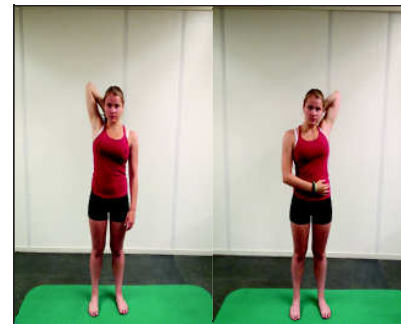
4. Afwisselend schouder rotaties



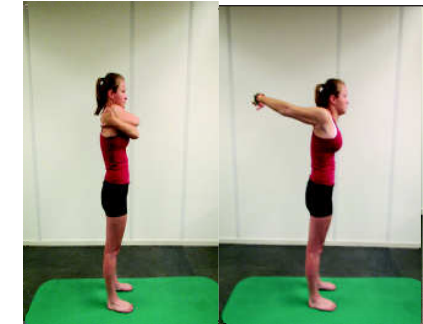
5. Rotatie schouders bilateraal voor



6. Rotatie schouders bilateraal achter



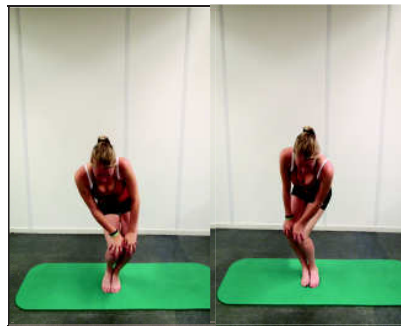
7. Afwisselend hand in nek losgooien



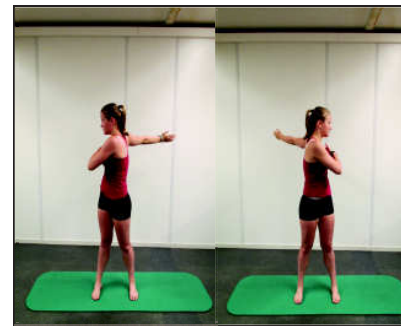
8. Voor kruisen & achter tikken van handen



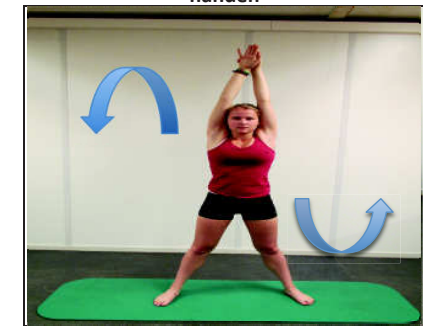
9. rotatie van het bekken



10. rotatie van de knieën



11. Zijwaarts rotaties van de romp



12. cirkels draaien in pijl

Actieve lenigheid fiche Talent Development Team



25. Pomphouding



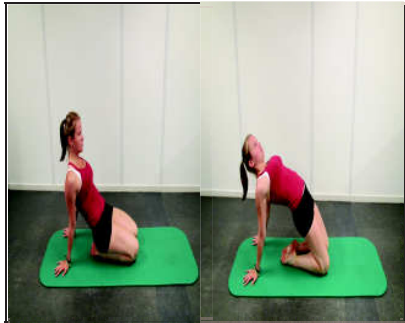
25.a. Handen richting voeten verplaatsen



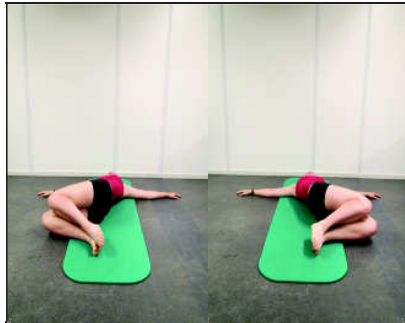
25.b. Handen richting voeten verplaatsen



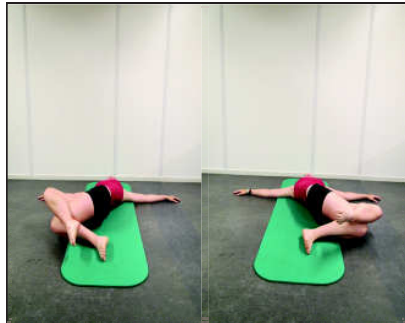
25.c. Handen richting voeten verplaatsen



26. Heup strekking



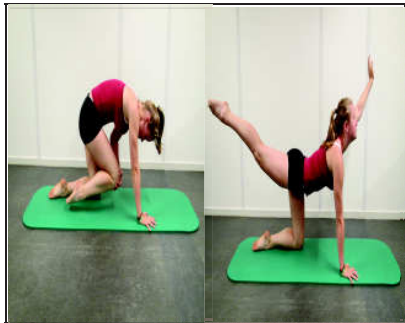
27. Rotatie voor onderrug



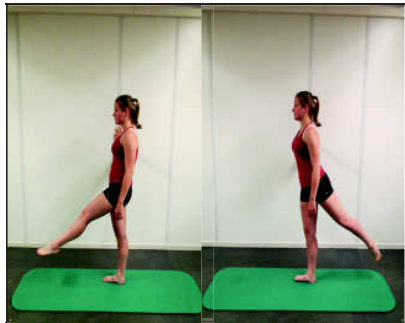
28. Gekruiste rotatie voor onderrug



29. Knieën buigen-strekken (handen aan grond houden)



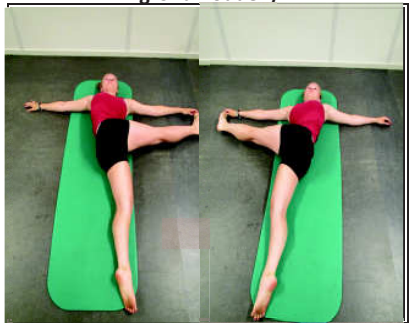
30. Diagonaal bollen & hollen



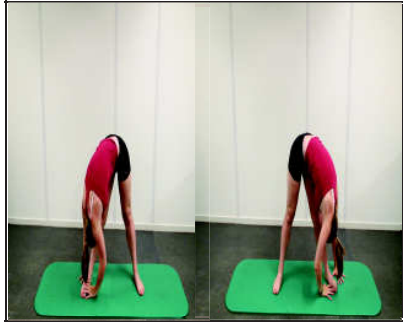
31. Been losgooien voor & achterwaarts



32. Been losgooien zijwaarts



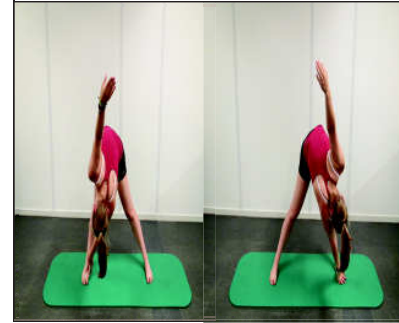
33. Voet tikt hand afwisselend



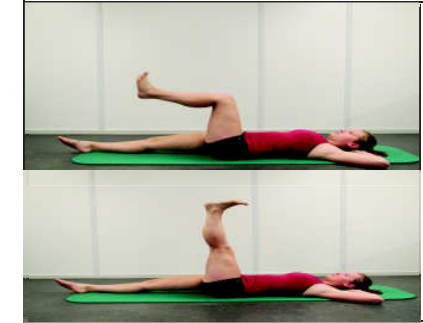
13. Afwisselend voeten tikken



14. gecombineerd met tussen voeten



15. Afwisselend voeten tikken met rotaties romp



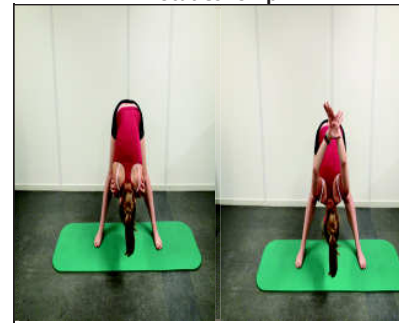
16. Buigen- strekken van de hamstrings



17. Zijwaarts losgooien



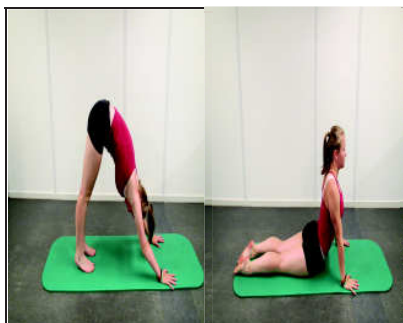
18. Rotaties van de bovenrug



19. Voor kruisen & achter tikken van handen



20. Armen gekruist achteraan nr voor brengen in spreidstand



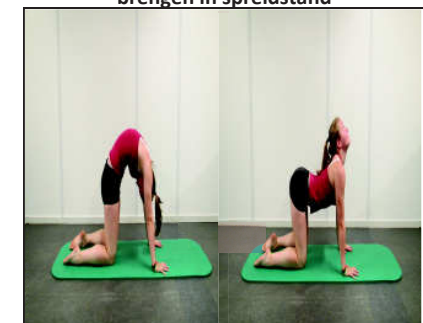
21. Afwisselend vlot uitvoeren



22. Voet tikt hand



23. Brug maken



24. Bolle rug afwisselen met holle rug



Richtlijnen actieve lenigheid Talent Development Team



Actieve **lenigheid**: Door de spier met een tegengestelde functie te laten inkorten wordt de "doel"spier op een actieve manier verlengd.

WAAR

- rustige omgeving

WANNEER

- VOOR de zwemtraining en/of wedstrijd
- kan gecombineerd worden met buik en rugspierprogramma alsook met vormspanning oefeningen

DUUR

- 5 à 10 minuten in totaal
- 5 à 10 herhalingen per oefening

HOE

- soepel & actief uitvoeren
- zo groot mogelijke bewegingen nastreven
- vlot oefeningen afwisselen
- rustige ademhaling
- volgorde: 1 --> 33 (maar is zeker niet verplicht, oefeningen kunnen willekeurig gekozen worden)

MATERIAAL

- matje / handdoek