







STABILISATIE OEFENINGEN SCHOUDER

	<p><u>Uitgangshouding:</u> Zit of stand. Arm gebogen of schuin voorwaarts houden. Andere hand op de onderarm of in de elleboogsplooi. <u>Uitvoering:</u> Hand of arm geeft in wisselende richtingen weerstand. Positie van de arm mag niet of nauwelijks veranderen.</p>
	<p><u>Uitgangshouding:</u> Stand. Steun nemen op 1 hand. Arm gestrekt. <u>Uitvoering:</u> Rompositie veranderen van links naar rechts, houd arm gestrekt.</p>
	<p><u>Uitgangshouding:</u> Stand met gezicht naar de muur. Handen tegen de muur. <u>Uitvoering:</u> Push-ups.</p>
	<p><u>Uitgangshouding:</u> Kruiphouding. <u>Uitvoering:</u> a. Steun nemen op aangedane arm (evt. met variaties) b. Opdrukken.</p>
	<p><u>Uitgangshouding:</u> Kruiphouding. <u>Uitvoering:</u> a. Steun nemen op aangedane arm, andere arm strekken. b. Andere arm strekken + tegenovergestelde been.</p>
	<p><u>Uitgangshouding:</u> Stand. <u>Uitvoering:</u> Bal tegen de muur werpen en vangen.</p>