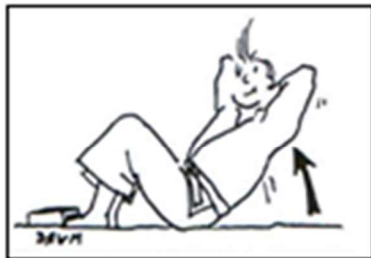




### DEFENSIE : CIRCUITTRAINING KRACHT.

We vragen ons eerst af welke spieren getraind moeten worden. Om een harmonieuze ontwikkeling te bereiken moeten alle volgende spiergroepen in het circuit opgenomen zijn :

- Houdingsspiers : rug en buik
- Borstspieren: tsuki en binnenwaarts blok
- Schouderpiers: opwaartse en buitenwaartse afweer
- Beenspiers: standen, verplaatsing, schoptechnieken



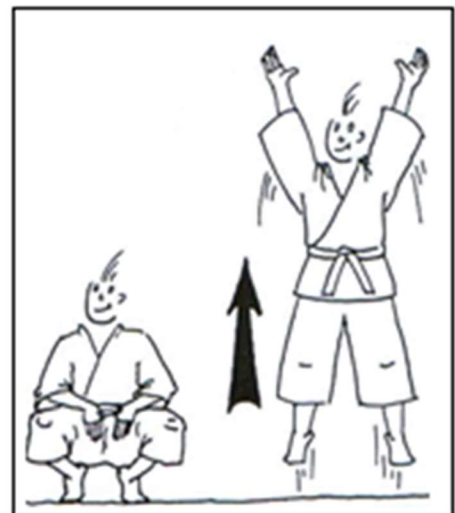
1. Rechte buikspieren: sit-ups: (2 x 10)

Moeilijkheidsgraad: voeten vast, voeten los, voeten op verhoogd vlak...  
Let erop dat de kin op de borst blijft en de schouders van de grond, zodat de rugwervels niet overbelast worden .

2. Benen: jumpsquat: (2 x 10): vanuit hurkzit opspringen.

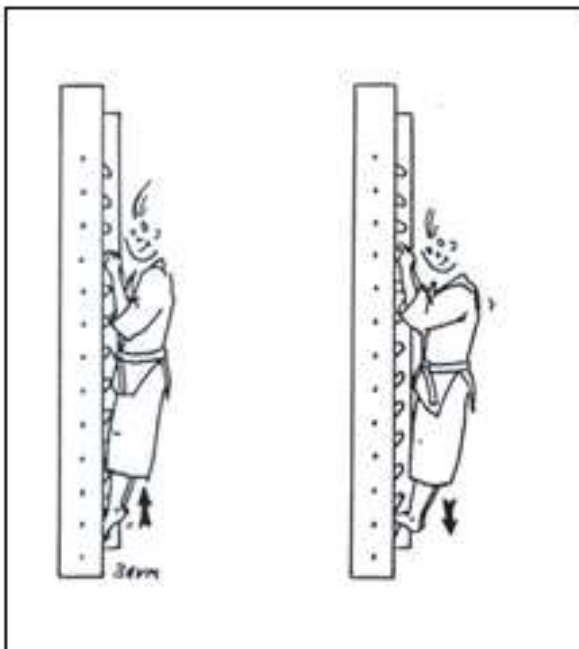


3. Rug: good mornings: (2 x 15): met medicinbal in de nek met gestrekte rug voorover buigen en romp weer strekken.  
Let erop dat de benen lichtjes gebogen blijven.



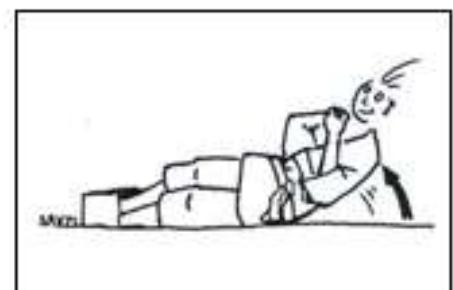


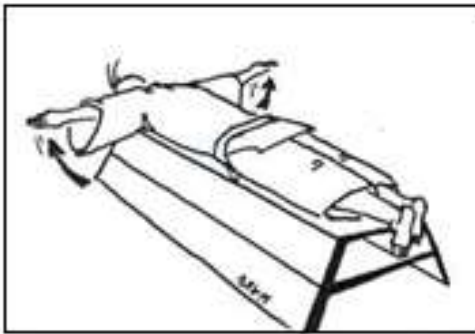
4. Schouders: front raise; (2 x 15): een medicinbal met gestrekte armen tot op schouderhoogte heffen.



5. Benen: kuiten: calf raises; 2 x 15: staan op het sportraam, hoog op tenen staan en weer dalen tot hielen onder horizontaal.  
Moeilijkheidsgraad: met 1 been tegelijk werken.

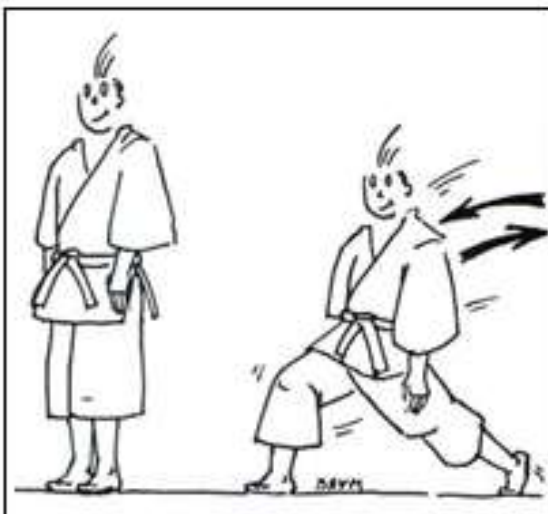
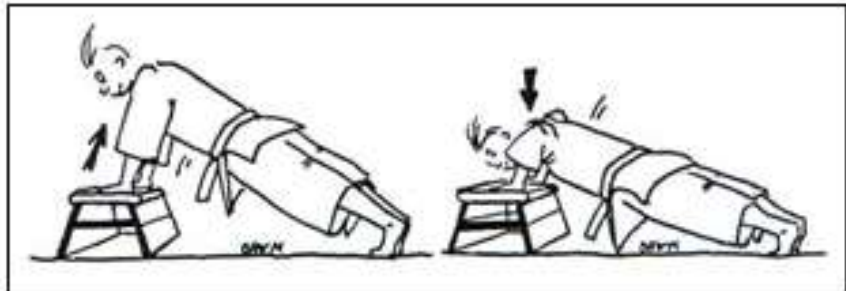
6. Schuine Buikspieren: zijdelings oprichten van de romp: (2 x 10): zijlig op plintdeel, voeten vast.





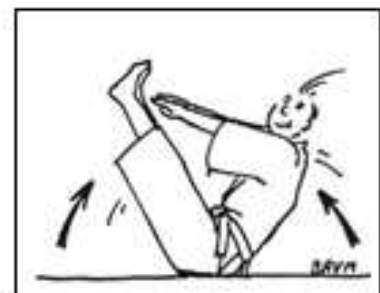
7. Rug: buiklig op bank: armen gestrekt zijwaarts heffen en 2 tellen aanhouden: 2 x 15.

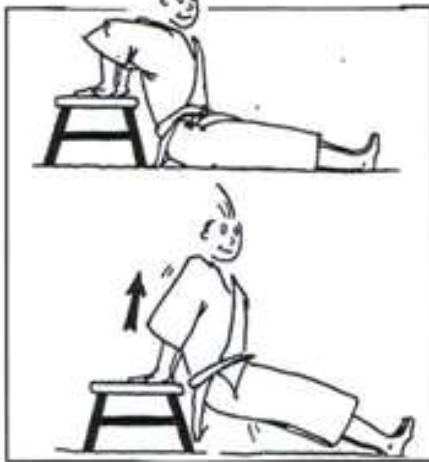
8. Borst en armen: steunen op bank en armen buigen en strekken: (2 x 10).



9. Benen: lunges: (2 x 10): voorwaartse uitvalpas en terug naar stand (afwisselend 1 en uitvoeren)

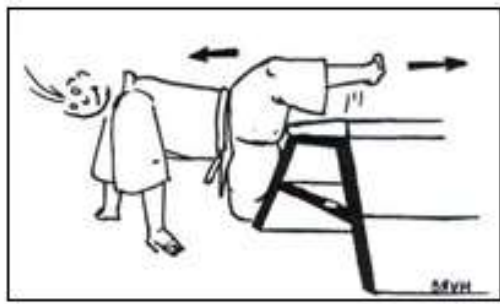
10. Buik: knipmes: (2 x 10). Vanuit ruglig: tegelijk romp en benen heffen





11. Armen: zit met de rug voor de bank, handen steunen op de bank: opduwen en terug gaan zitten: (2 x 10).

12. Benen: op handen en knieën zitten naast een bank: gebogen been over de bank heffen en weer strekken: (2 x 15).



JKA Vlaanderen