

### **Buikspieren - babyshark challenge**

Doe jij met het filmpje mee?

<https://www.youtube.com/watch?v=LurCQ9XGkt0>

GRONINGER ZWEMSPORTVERENIGING

**"TriVia"**

**SYNCHRO CHALLENGE**

### **Beenspieren – Sally squat**

Wordt er bring sally down gezegd? Je maakt een squad.

Wordt er bring sally up gezegd? Je komt omhoog.

Let op, soms moet je beneden blijven in squad houding.

<https://www.youtube.com/watch?v=bql6slU2A7k>

<https://open.spotify.com/track/60rldEPDrzyLiLC0icp3xz?si=d4tzOXk0SemVSvBsJ5TPwA>

### **Armspieren – arm heffen met water flesjes**

Ga goed recht op staan met je voeten op heupbreedte en neem in elke hand een bidon/flesje met water. Begin met je armen langs je lichaam en breng vervolgens rustig de flesjes met gestrekte armen opzij totdat je armen op schouderhoogte zijn. Beweeg langzaam weer terug en breng de flesjes nu met gestrekte armen voorwaarts totdat ze weer op schouderhoogte zijn. Wanneer je de armen weer langzaam terug hebt gebracht, telt dit hele setjes als 1 herhaling. Doe hiervan 3 setjes van 10 herhalingen. !Let op dat je ook goed je buik aanspant en dat je geen grote zwaai bewegingen gaat maken met je bovenlichaam. Houd je bovenlichaam zoveel mogelijk stil.

### **Rug lenigheid – hol/bol**

Ga op handen en knieën zitten. Zorg ervoor dat je handen onder je schouders staan en je heupen boven je knieën. Maak nu je rug zo bol mogelijk en houdt dit 2 seconden vast. Maak hierna je rug zo hol mogelijk en houdt dit ook 2 seconden vast. Doe dit 40 seconde en dan heb je 20 seconde rust. Doe deze oefening 3x.



### **Knieën lenigheid – killer stretch**

Ga op de grond zitten met je benen languit gestrekt en een rechte rug. Maak mooie voeten en probeer nu je knieën maximaal te strekken. Probeer zover te strekken dat je hielen los komen van de grond. Doe dit 30 seconde en dan heb je 30 seconde rust. Doe deze oefening 3x.

### **Stuwen – deep orchestra tabata**

Je hoort 8x een blokje van 20seconde met daartussen steeds een stukje rust. Er wordt steeds afgeteld wanneer je moet beginnen. Op de maat van de muziek ga je stuwbewegingen maken. Span je armen goed aan. Krachtig in en uit-stuwen

- 4x Amerikaanse stuwbeweging.
- 2x split stuwing rechts omhoog (1 arm omhoog boven je hoofd en 1 arm over de buik naar beneden).
- 2x split stuwing links omhoog.

Ken je deze stuwbewegingen niet? Je kunt ook gewoon stuwen bij je heupen. Of je kunt de torpedo stuwing of dolfijn stuwing maken.

<https://open.spotify.com/track/2espGF6gczbcKaFtZBtLUY?si=cRdzqOZKTc-FYc0hzi4Hpg>

[https://www.youtube.com/watch?v=-SE7ov7GR5Y&list=RD-SE7ov7GR5Y&start\\_radio=1](https://www.youtube.com/watch?v=-SE7ov7GR5Y&list=RD-SE7ov7GR5Y&start_radio=1)

### Opwarmen heupen - Alabama country tabata

20seconde beenzwaaien. Ga op je rug liggen met twee gebogen benen. Trek steeds één been naar je toe, strek dan naar voren uit en zwaai vervolgens gestrekt omhoog (zie video). Houd in de pauze je been in de lucht zo ver mogelijk naar je toe (zie foto rechts) !Trek niet aan je been. Doe het op eigen kracht.

Voor de split doe je twee benen tegen elkaar de lucht in. Open je benen steeds zo ver mogelijk opzij en sluit weer omhoog aan. Houdt ook hier in de pauze je benen zo ver mogelijk opzij open.

<https://photos.app.goo.gl/WkEFDBqPEgn8zMMA8>

<https://open.spotify.com/track/48pehCXMdAm5Trkpr8zm0?si=8iqB27-OR6aCvelf0Mtiew>

<https://www.youtube.com/watch?v=annKRfQEuxc>

- 3x rechterbeen
- 3x linkerbeen
- 2x split



### Spagaat, spilt en cobra – up town funk tabata

Weer 8x een blokje van 20seconde.

- 2x spagaat rechts vasthouden
- 2x spagaat links vasthouden
- 2x split of kikker houding vasthouden
- 2x cobra houding vasthouden

Misschien lukt het jou om de pauzes over te slaan en langer in de houding te blijven zitten?

<https://open.spotify.com/track/1C9Fi1IGnXudr7gMmEaYoZ?si=G3bmBLY8QoirFx3fTc8RRw>

<https://www.youtube.com/watch?v=q9-P7m3qicg>



Kikkerhouding: probeer steeds je billen naar beneden te duwen.



Cobrahouding: probeer te heupbotten goed op de grond te houden