Turnen Recreatie

Handstand training – Inspirerende poses - Challenges

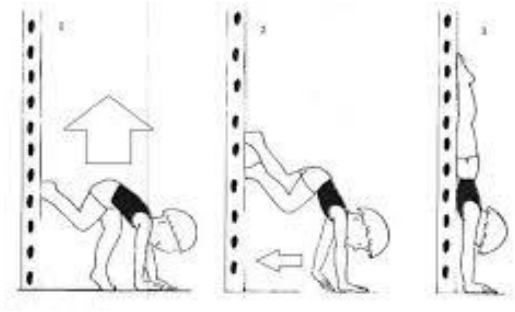
Gemaakt door: Kelly Ederveen
Trainer bij Vlugheid en Kracht in Laren en Blaricum

DISCLAIMER
Zoals bij alle lichamelijke oefeningen, kan het onjuist uitvoeren van een oefening leiden tot blessures en letsel aan spieren, gewrichten, pezen en banden. Gebruik je verstand bij het uitvoeren van de oefeningen. Stop als je pijn voelt. Neem als het nodig is contact op met je huisarts of fysiotherapeut. De vereniging Vlugheid en Kracht is niet aansprakelijk voor lichamelijke klachten, ontstaan door het uitvoeren van de oefeningen die in dit boekje van de vereniging zijn geplaatst.

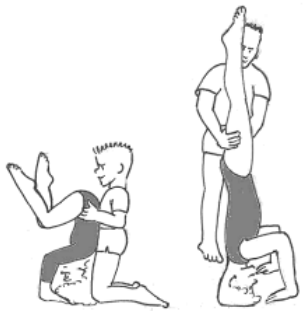
Dit boekje is alleen bedoeld voor gebruik door V&K leden en mag niet verder worden verspreid.

Handstand training

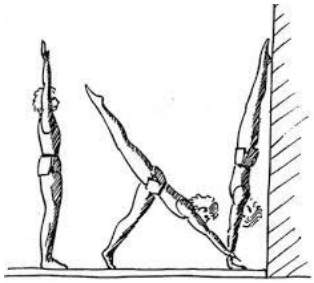
Spinnetje lopen tot handstand



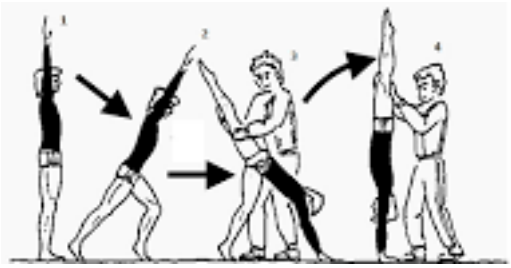
Kopstand met of zonder hulp



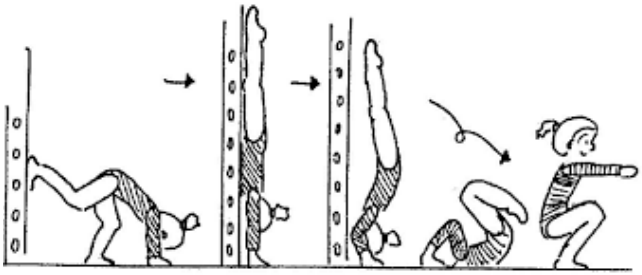
Handstand tegen de muur



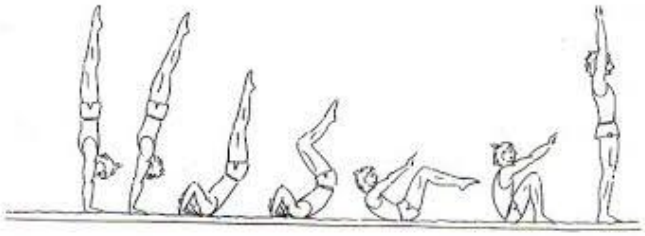
Handstand met hulp



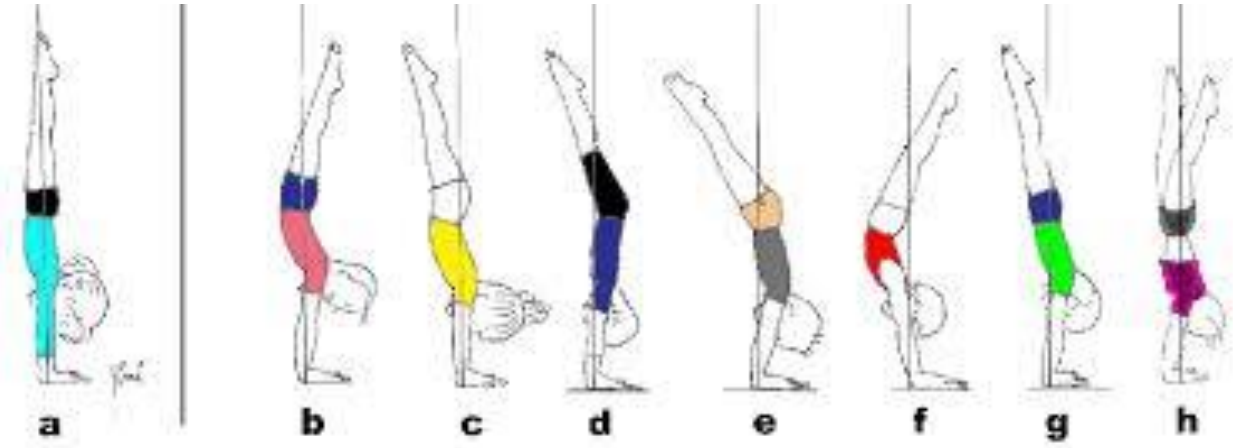
Handstand doorrol met muur



handstand doorrol zonder muur



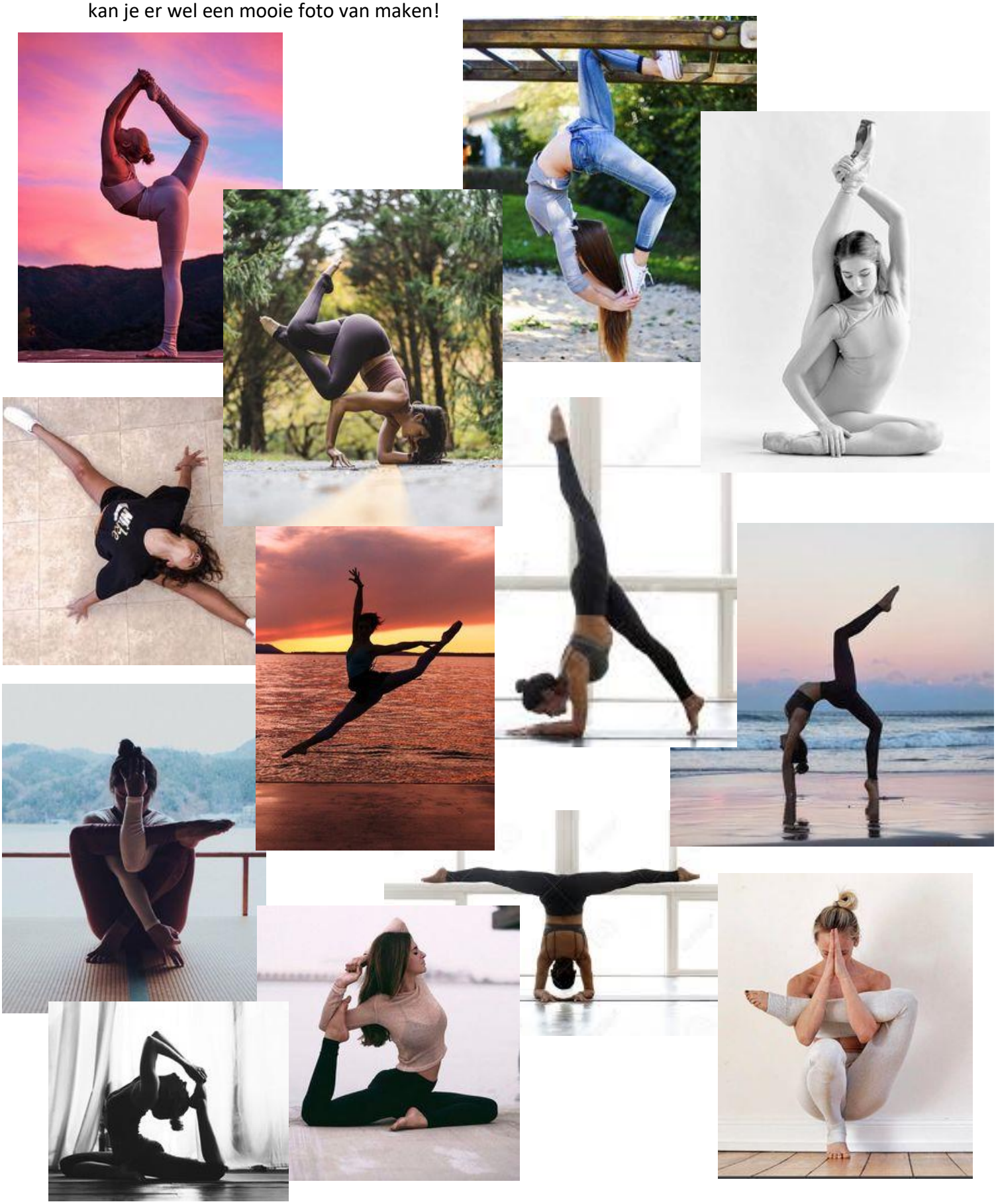
Maak een foto van jouw handstand en kijk welke handstand jij hebt!



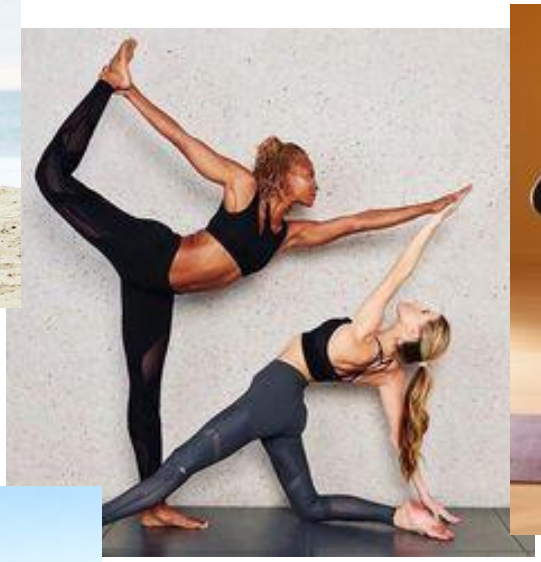
Kan je ook een A - handstand maken?

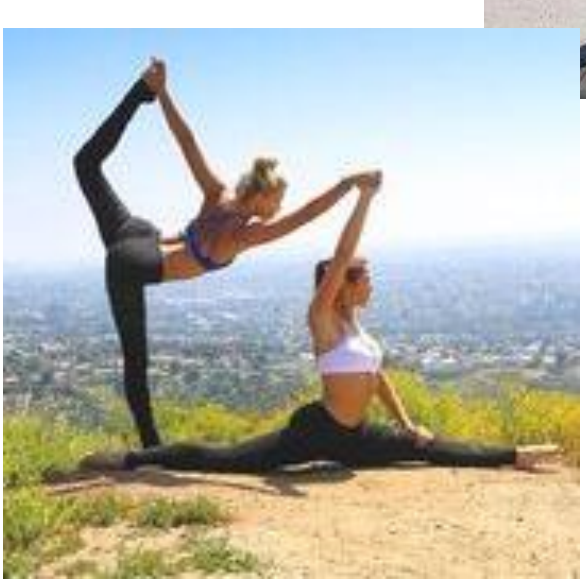
Inspirerende poses

Hier vind je een aantal afbeeldingen met coole poses. Probeer ze zelf ook eens en misschien kan je er wel een mooie foto van maken!

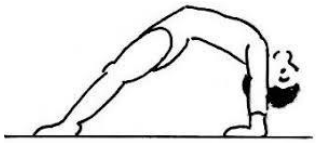


Of samen een coole pose met iemand anders!





30 days challenge, bruggetje



Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
1 sec Bruggetje	3 sec Bruggetje	5 sec Bruggetje	7 sec Bruggetje	10 sec Bruggetje	13 sec Bruggetje	15 sec Bruggetje
Dag 8	Dag 9	Dag 10	Dag 11	Dag 12	Dag 13	Dag 14
17 sec Bruggetje	20 sec Bruggetje	23 sec Bruggetje	25 sec Bruggetje	27 sec Bruggetje	30 sec Bruggetje	33 sec Bruggetje
Dag 15	Dag 16	Dag 17	Dag 18	Dag 19	Dag 20	Dag 21
35 sec Bruggetje	37 min Bruggetje	40 sec Bruggetje	43 sec Bruggetje	45 sec Bruggetje	47 sec Bruggetje	50 sec Bruggetje
Dag 22	Dag 23	Dag 24	Dag 25	Dag 26	Dag 27	Dag 28
53 sec Bruggetje	55 sec Bruggetje	57 sec Bruggetje	60 sec Bruggetje	63 sec Bruggetje	65 sec Bruggetje	67 sec Bruggetje
Dag 29	Dag 30	30 days challenge bruggetje				
70 sec Bruggetje	70 sec Bruggetje					

30 days challenge, split

Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
5 sec Split	10 sec Split	15 sec Split	20 sec Split	25 sec Split	30 sec Split	35 sec Split
Dag 8	Dag 9	Dag 10	Dag 11	Dag 12	Dag 13	Dag 14
40 sec Split	45 sec Split	50 sec Split	55 sec Split	1 min Split	1 min en 5 sec Split	1 min en 10 sec Split
Dag 15	Dag 16	Dag 17	Dag 18	Dag 19	Dag 20	Dag 21
1 min en 15 sec Split	1 min en 20 min Split	1 min en 25 sec Split	1 min en 30 sec Split	1 min en 35 sec Split	1 min en 40 sec Split	1 min en 45 sec Split
Dag 22	Dag 23	Dag 24	Dag 25	Dag 26	Dag 27	Dag 28
1 min en 50 sec Split	1 min en 55 sec Split	2 min Split	2 min en 5 sec Split	2 min en 10 sec Split	2 min en 15 sec Split	2 min en 20 sec Split
Dag 29	Dag 30	30 days challenge split				
2 min en 25 sec Split	2 min en 30 sec Split					

Deze oefeningen kan je doen voordat je begint met de split:

30 days challenge, Spagaat links

Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
5 sec Spagaat L	10 sec Spagaat L	15 sec Spagaat L	20 sec Spagaat L	25 sec Spagaat L	30 sec Spagaat L	35 sec Spagaat L
Dag 8	Dag 9	Dag 10	Dag 11	Dag 12	Dag 13	Dag 14
40 sec Spagaat L	45 sec Spagaat L	50 sec Spagaat L	55 sec Spagaat L	1 min Spagaat L	1 min en 5 sec Spagaat L	1 min en 10 sec Spagaat L
Dag 15	Dag 16	Dag 17	Dag 18	Dag 19	Dag 20	Dag 21
1 min en 15 sec Spagaat L	1 min en 20 min Spagaat L	1 min en 25 sec Spagaat L	1 min en 30 sec Spagaat L	1 min en 35 sec Spagaat L	1 min en 40 sec Spagaat L	1 min en 45 sec Spagaat L
Dag 22	Dag 23	Dag 24	Dag 25	Dag 26	Dag 27	Dag 28
1 min en 50 sec Spagaat L	1 min en 55 sec Spagaat L	2 min Spagaat L	2 min en 5 sec Spagaat L	2 min en 10 sec Spagaat L	2 min en 15 sec Spagaat L	2 min en 20 sec Spagaat L
Dag 29	Dag 30	30 days challenge spagaat links				
2 min en 25 sec Spagaat L	2 min en 30 sec Spagaat L					

Deze oefeningen kan je doen voordat je begint met de spagaat:

30 days challenge spagaat rechts

Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
5 sec Spagaat R	10 sec Spagaat R	15 sec Spagaat R	20 sec Spagaat R	25 sec Spagaat R	30 sec Spagaat R	35 sec Spagaat R
Dag 8	Dag 9	Dag 10	Dag 11	Dag 12	Dag 13	Dag 14
40 sec Spagaat R	45 sec Spagaat R	50 sec Spagaat R	55 sec Spagaat R	1 min Spagaat R	1 min en 5 sec Spagaat R	1 min en 10 sec Spagaat R
Dag 15	Dag 16	Dag 17	Dag 18	Dag 19	Dag 20	Dag 21
1 min en 15 sec Spagaat R	1 min en 20 min Spagaat R	1 min en 25 sec Spagaat R	1 min en 30 sec Spagaat R	1 min en 35 sec Spagaat R	1 min en 40 sec Spagaat R	1 min en 45 sec Spagaat R
Dag 22	Dag 23	Dag 24	Dag 25	Dag 26	Dag 27	Dag 28
1 min en 50 sec Spagaat R	1 min en 55 sec Spagaat R	2 min Spagaat R	2 min en 5 sec Spagaat R	2 min en 10 sec Spagaat R	2 min en 15 sec Spagaat R	2 min en 20 sec Spagaat R
Dag 29	Dag 30	30 days challenge spagaat rechts				
2 min en 25 sec Spagaat R	2 min en 30 sec Spagaat R					

Deze oefeningen kan je doen voordat je begint met de spagaat: