

PRAKTISCHE OPDRACHT



Les 2: Trainen met de juiste techniek



Doel van deze opdracht

Je leert eerlijk kijken naar jouw uitvoering.

Niet hoeveel gewicht je gebruikt, maar hoe goed jij beweegt staat centraal.



Warm eerst even op voordat je begint.



Voer per oefening 5 tot 10 herhalingen uit als je dit aankunt.



Probeer alle oefeningen te filmen.

Deze 5 oefeningen beoordeel je:

1 Squat



2 Push-ups



3 Plank



4 Walking in and outs



5 Leg raises



Volg deze 3 stappen:

1



Voer elke oefening rustig uit



2



Geef jezelf scores



3



Reflecteer op jouw moeilijkste oefening



Hoe geef je jezelf een score?

8-10

: Goede techniek en controle

5-7

: Redelijk, maar nog te verbeteren

1-4

: Moeilijk, oefen rustiger en lichter

INVULFORMULIER TECHNIEKCHECK



Geef jezelf per oefening een score op techniek, stabiliteit en controle.



Naam: _____



Datum: _____

1



Squat

Techniek
____ / 10

Stabiliteit
____ / 10

Controle
____ / 10

2



Push-ups

Techniek
____ / 10

Stabiliteit
____ / 10

Controle
____ / 10

3



Plank

Techniek
____ / 10

Stabiliteit
____ / 10

Controle
____ / 10

4



Walking in and outs

Techniek
____ / 10

Stabiliteit
____ / 10

Controle
____ / 10

5



Leg raises

Techniek
____ / 10

Stabiliteit
____ / 10

Controle
____ / 10

REFLECTIE NA DE OPDRACHT



Kijk terug op jouw scores en kies waar jij aan wilt werken.

1 Vraag 1

Welke oefening vind ik het moeilijkst en waarom?

2 Vraag 2

Wat wil ik bij deze oefening verbeteren?



Checklist voor volgende training

☐

Ik voer de oefening rustiger uit.

☐

Ik let op volledige bewegingsuitslag.

☐

Ik kies een niveau dat ik technisch aankan.

☐

Ik film mezelf opnieuw of vraag feedback.



Onthoud: beter langzaam en goed, dan snel en slordig.