

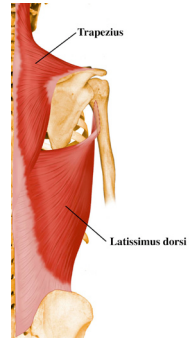


12. Kracht training - midden rug (elke dag)

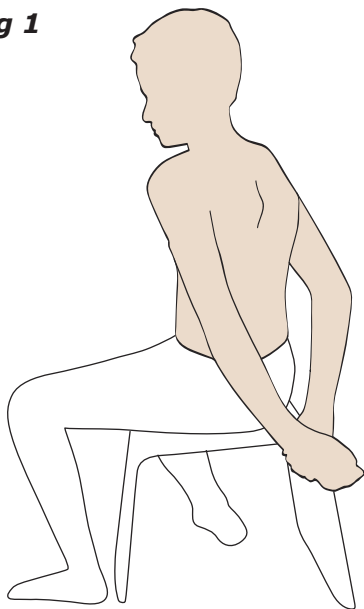
Bij honkbal gaat alle kracht naar voren. Daardoor ontstaat er een onevenwichtige kracht ontwikkeling aan de voorkant van het lijf waardoor er kans bestaat dat schouders naar voren gaan staan. Als dit gebeurt, dan moeten de voorkant schouders en biceps extra veel belast worden bij het gooien. Om het lichaam in balans te houden is het belangrijk om ook de achterkant van het lichaam in konditie te houden. Daarvoor moet elke speler elke dag de volgende oefeningen doen. Daar zijn geen gewichten bij nodig.

Het kan rustig opgebouwd worden. Eerst elke oefening maar vijf maal herhalen. En als dat makkelijk gaat, maak je er zes herhalingen van. Zo bouw je dat op naar een stuk of 20 herhalingen. Als dat na lange tijd makkelijk gaat, dan kan je na die 20 herhalingen een pauze doen en dezelfde oefening nogmaals 20 herhalingen doen. Let wel, neem er alle tijd voor! Het hoeft niet zwaar te zijn, zoals met gewichten trainen.

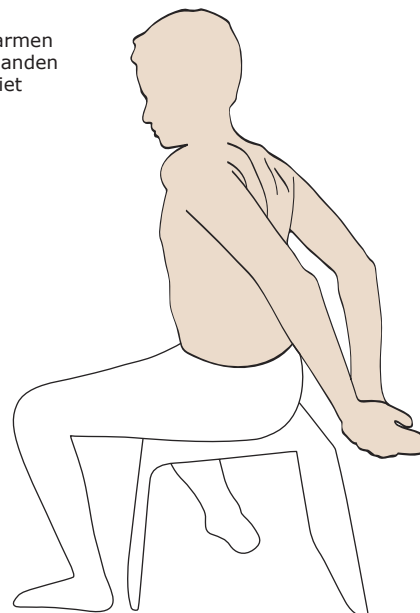
TIP: Dit kan je bijvoorbeeld ook doen als je t.v. aan het kijken bent dan ga je even op een krukje zitten en kan je tijdens het tv kijken deze oefeningen doen.



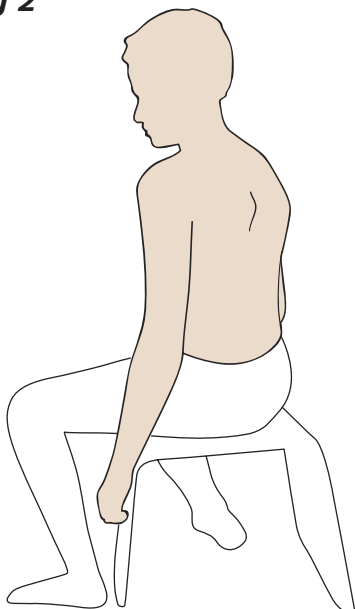
Oefening 1



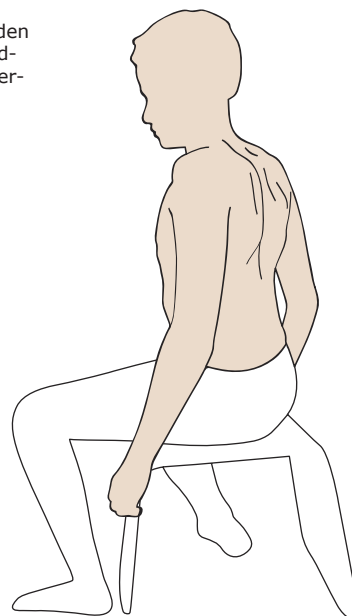
Zit recht op (rechte rug). Laat je armen achter je hangen. Dan duw je je handen achterwaarts naar boven, tot je niet verder kan (niet forceren).



Oefening 2

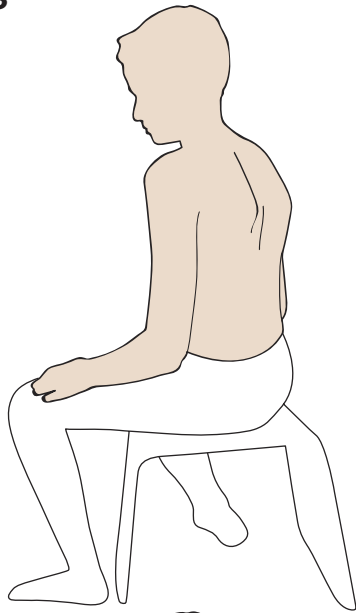


Zit recht op (rechte rug). Laat je handen langs je zij hangen. Druk nu je schouders naar achteren, zodat je je schouderbladen naar elkaar toe voelt komen.

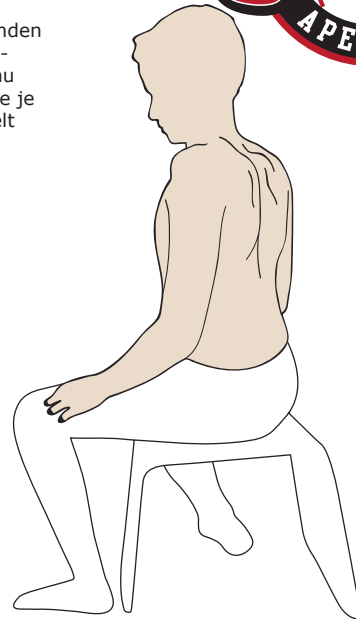




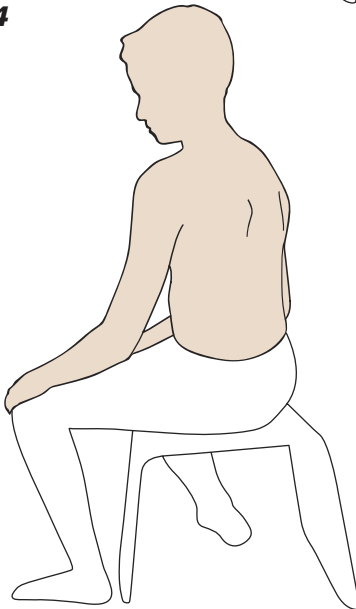
Oefening 3



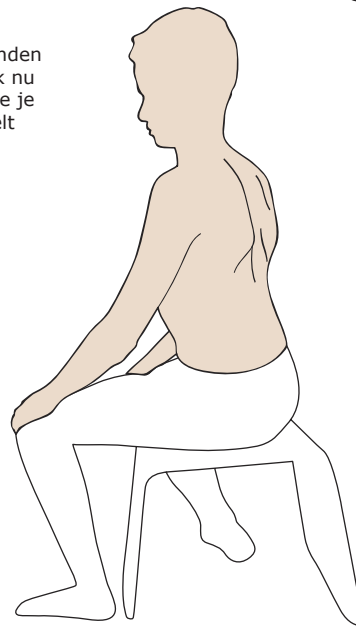
Zit recht op (rechte rug). Leg je handen op je benen, met je bovenarm verticaal hangend naar beneden. Druk nu je schouders naar achteren, zodat je je schouderbladen naar elkaar toe voelt komen.



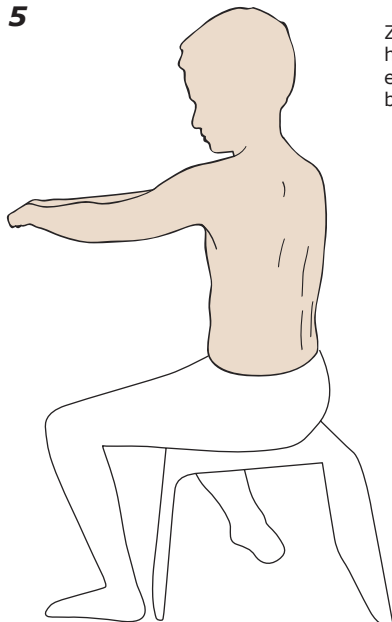
Oefening 4



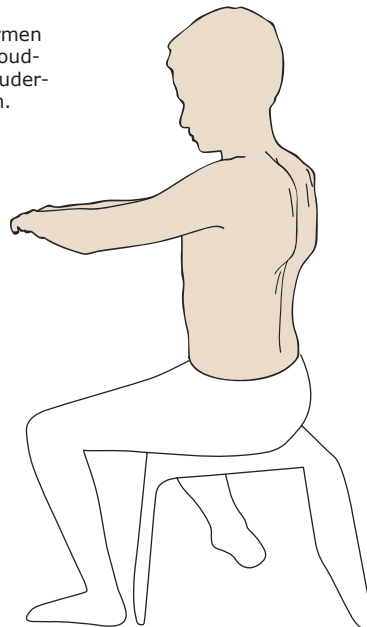
Zit recht op (rechte rug). Leg je handen nu helemaal voor op je benen. Druk nu je schouders naar achteren, zodat je je schouderbladen naar elkaar toe voelt komen.



Oefening 5



Zit recht op (rechte rug). Hou je armen horizontaal voor je. Druk nu je schouders naar achteren, zodat je je schouderbladen naar elkaar toe voelt komen.

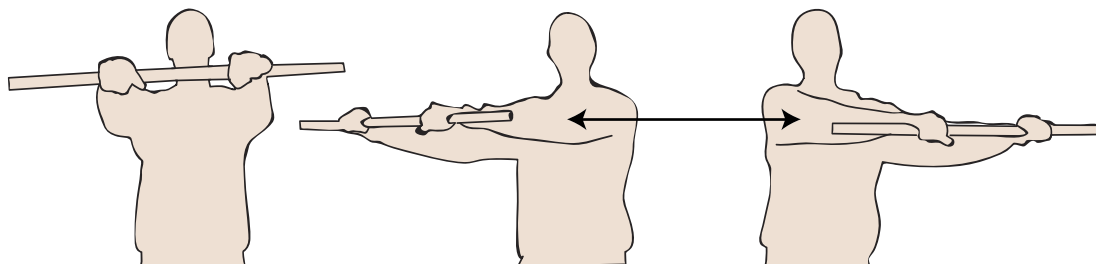




13. Kracht Programma - Warming-up / souplesse (elke dag)

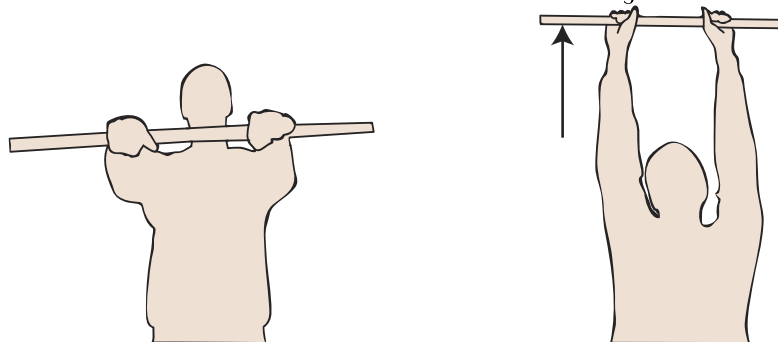
De volgende oefeningen zijn bedoeld om de schouders los te maken. Deze oefeningen zorgen voor sterkere en tegelijkertijd soepelere schouderpijpen en kapsels. Het zijn vier oefeningen die elk d.m.v. tien herhalingen worden gedaan.

1.



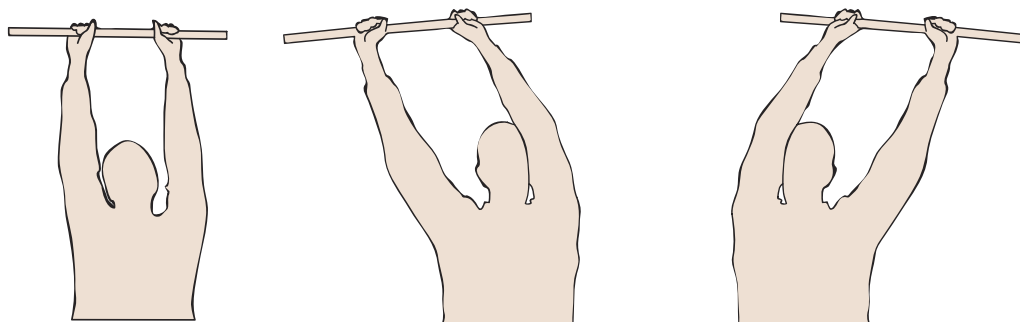
1. Hou je armen horizontaal gestrekt voor je
2. Beweeg je handen voor je zo ver mogelijk van links naar rechts zonder je heup te bewegen en probeer ook niet met je bovenlichaam mee te bewegen.

2.



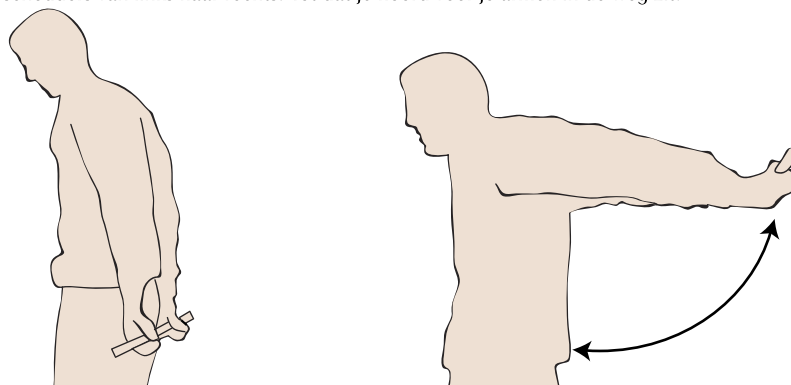
- Start met je armen horizontaal gestrekt voor je. Beweeg je armen gestrekt naar boven, zo hoog mogelijk en weer terug naar voren.

3.



- Begin zo hoog mogelijk met de armen, hou je bovenlichaam zo stil mogelijk. Beweeg alleen vanuit je schouders van links naar rechts. Tot dat je hoord voor je armen in de weg zit.

4.



- Laat de stok recht achter je rug hangen. Probeer je lichaam zo recht op mogelijk te houden. Trek nu achterwaards je armen naar boven en probeer zo hoog mogelijk te komen.