

24/5/14 Hoboken

- Tafeltennisatleten

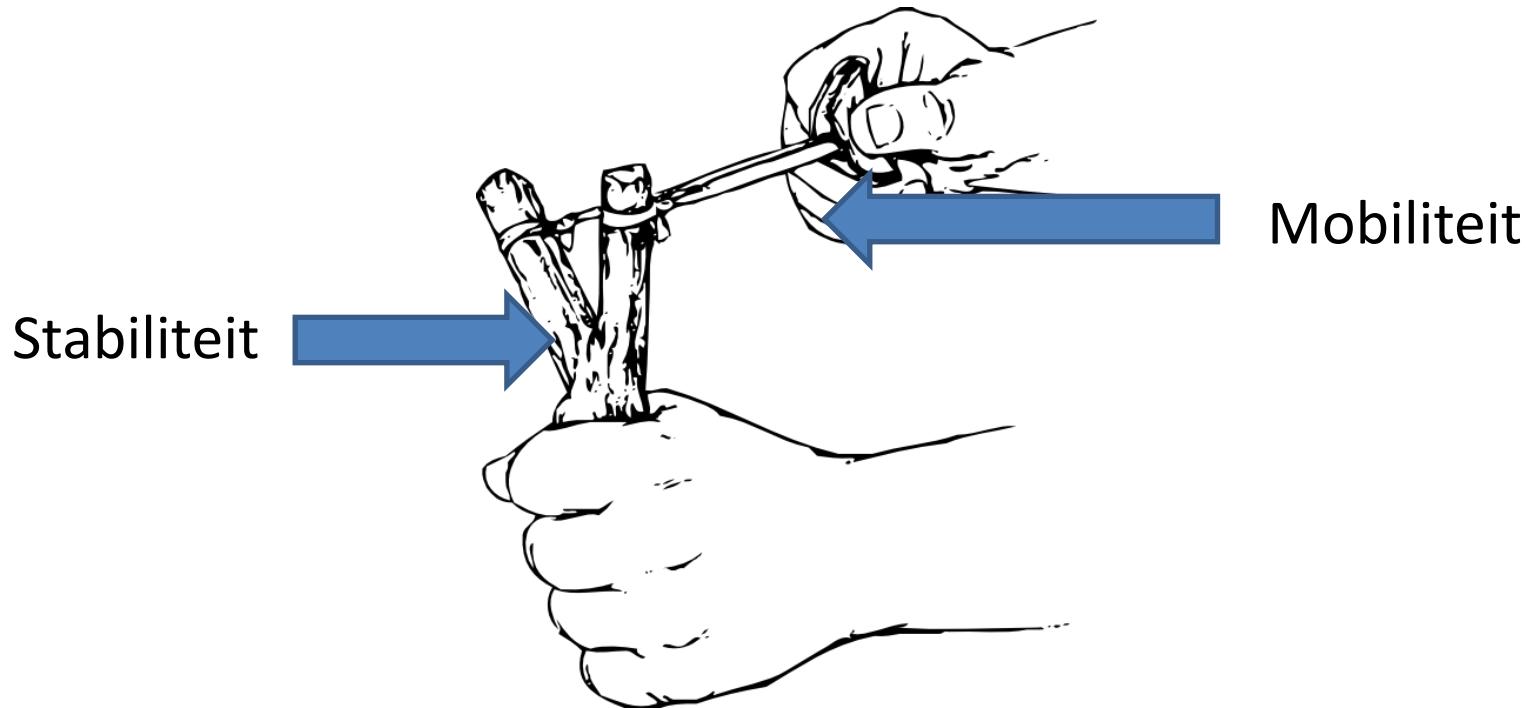
Wie ben ik?

- Lic. LO
- Trainer A tafeltennis
- VTTL/ praktijkassistent UGent
- SpartaNova
 - Spin-off Universiteit Gent & Brussel
- Trainer A personal trainer VTS



Core

- Rug (onderste deel) → stabiliteit
- Schouders & Heup → mobiliteit



Can't shoot a cannon from a canoe



Core stability

- Fundament
- Transfer van kracht
- Mogelijkheid om neutrale rugpositie te houden terwijl er de extremiteiten bewegen/kracht uitoefenen.

- Neutrale rug versus hyperextensie en flexie
- Spieren opspannen VOOR de activiteit
 - tunnel



START

Bracing strategie Deel 1

- Gluteus opspannen / “noot kraken met je gat”
- Uitademen / borst & buikspieren opspannen?
- Dubbele kin maken
- Schouders naar in achterzak steken

32

Pause

En dan nu...

15 minuten

PAUZE

PRIMA CONSUMPTIES

AAN HET BUFFET VERKRUGBAAR

32

32A

Bracing strategie the sequel

- Core en primary engines
- Systeem op spanning brengen
- Voeten naar buiten draaien/ knieën naar buiten
- Schouders naar buiten draaien
- Scheenbeen blijft “loodrecht”

- Coördinatie met neutrale rug
 - Hoe groter de ROM, hoe beter de stabiliteit moet zijn
- Explosiviteit
 - Kracht in de grond
 - Springen en sprinten
 - Excentrische en concentrische fase
 - “Don’t chase speed, let speed come to you”

Take Home Message

- Haas en schildpad
 - Opwarming 30 min?
- ~~Don't~~ try this at home
- Zaterdagvoormiddag en woensdagnamiddag
- “Bel me, schrijf me, laat me nog iets weten”
peter@tracegent.be

Praktijk

- Bracing en kleine kinderen??
 - Wind
- Dieren
 - Duizendpoot
 - Krab
 - Beer
 - Aap
 - Spin
 - Verzin zelf een dier??

Praktijk

- Looptechniek
 - Lopen rugwaart
 - Laterale jumping jacks
 - Skippings voorwaarts, zijwaarts, rugwaarts
 - High knees
 - High Carioca
 - Bijtrekpassen
 - Up & backs
 - 1,2,3 piano

Praktijk

- sprong oefeningen
 - Drop squats
 - Pogo & line drills/zigzag
 - Tuck jumps / kangeroes
 - ~~Squat jumps~~
 - 1 been versus 2 benen