

Bij BodyShake draait alles om reactive impact!

De kniezit overpull

Positie: Een lumberjack in kniezit
Grip: Vouw grip



Bewegingsuitslag:

Start met de armen lang voor het lichaam

Armen lang houden met ellebogen iets gebogen en dan omhoog brengen in een loodrechte lijn.

Je maakt als het ware een halve cirkel in de lucht. De buis boven het hoofd met de armen lang langs de oren.

Kom weer terug naar start positie.

Gevaar:

Stabiliteit in de romp verliezen.

De Sitting twist

Positie: Spreid zit of kniezit
Grip: Buitengrip/bovengrip/
ondergrip



Bewegingsuitslag:

Start met het strekken van je armen naar 1 zijde en houd de buis horizontaal

Breng de armen naar de andere kant

Kom weer terug in startpositie.

Gevaar:

Voorkom dat je teveel met je schouders draait. In deze positie is weinig rotatie van de schouders mogelijk.

De kajak

Positie: Schutterpositie
Grip: Buitengrip



Bewegingsuitslag:

Start met de buis op schouderhoogte in verticale of horizontale positie.

Steek de buis naar 1 zijde in diagonaalpositie. Houd de buis verticaal en draai vanuit je romp je schouders diagonaal naar beneden.

Gevaar:

Te weinig afstand tussen knie en voet waardoor er geen goede basisbalans is.

Push Front

Positie: Ruglig
Grip: Push grip



Bewegingsuitslag:

Start met de ellebogen in de taille en de buis net voor de borst.

Strek de armen en houdt de buis verticaal.

Kano

Positie: spreid zit of kruiszit
Grip: buitengrip



Bewegingsuitslag:

Start met de buis op schouderhoogte in verticale positie.

Steek de buis in naar 1 zijde diagonaal. Houd de buis verticaal en draai vanuit je romp je schoudergordel diagonaal.