

Verplichte oefeningen warming up



1. Ga met je neus recht naar een hek of muur staan met je voeten een halve meter er van af.
2. Plaats je andere voet een stap naar achteren, je tenen wijzen net als je neus recht naar voren.
3. Laat je lichaam een beetje naar voren leunen, terwijl je je knieën gestrekt houdt.
4. Je voelt de rek hoog in je achterste kuit. Dit hou je minimaal 30 tellen vast.
5. Herhaal met het andere been.



1. Ga voor een hek staan en houdt je met één hand vast.
2. Pak met je andere hand de enkel van dezelfde kant vast, houdt je knieën naast elkaar.
3. Blijf goed rechtop staan. Niet met je billen naar achteren of een hele holle rug maken.
4. Je voelt nu rek aan de voorkant van je bovenbeen. Deze hou je minimaal 30 tellen vast.
5. Herhaal met de hand en enkel van de andere kant.



1. Zet je tenen goed recht naar voren
2. Zet je handen voor je voeten op de grond (het hoeft niet helemaal plat).
3. Probeer je knieën zo goed mogelijk te strekken.
4. Als je het goed doet voel je nu rek aan de achterkant van je bovenbenen en bij je knieën.
5. Hou dit minimaal 30 seconden vast.



1. Ga tegenover een teamgenoot staan
2. Sta op één been en gooi met je teamgenoot een 10 keer een bal over
3. Wankel je? Gebruik dan een extra bal om met je andere voet de balans te bewaren
4. Wissel van been en gooi weer 10 keer over met de bal.

Let op!

- De rekoefeningen doe je goed als je het voelt op de aangegeven plekken.
- Je hoeft niet overdreven veel rek te voelen.
- Houd de rekoefeningen minimaal 30 seconden vast, anders heeft het geen zin.
- Als je niks voelt doe je het niet goed. Kijk dan opnieuw naar je houding!

Belangrijk voor de trainer/leider (en ouders) om op te letten:

- Laat een kind met pijn niet langer dan 1 week doorsporten of zich afmelden voor de training. De klachten kunnen worden veroorzaakt door groei. Dit kan het groeiproces belemmeren of een langdurige blessure veroorzaken.
- Let goed op de kwaliteit van bewegen. Onhandig bewegen of moeite hebben met het meekomen met de training geeft een grotere kans op blessures. De kinderfysiotherapeut kan hierbij helpen.
- Stuur bij klachten langer dan 1 week of onhandig bewegen een kind door naar de gespecialiseerde kinderfysiotherapeut van Fysio Broekhuizen. Zij zijn in Harmelen de enige praktijk met de specialisatie van het kinderlichaam, de groei en veelvoorkomende blessures bij kinderen. Fysiotherapie wordt voor ieder kind vergoed door de zorgverzekeraar. Eerst langs de huisarts is niet nodig.

Afspraak maken

- 24/7 via de website www.fysiobroekhuizen.nl
- Whatsapp 06-17475309
- Bel (0348) 443141
- Mail info@fysiobroekhuizen.nl

Zonder afspraak langskomen op het gratis inloopspreekuur van Fysio Broekhuizen kan ook! Iedere woensdag (met uitzondering van schoolvakanties) van 18.45 - 19.15 uur in de verzorgingsruimte van SCH'44. Van te voren aanmelden is niet nodig.