

# Stretch Challenge

*Door balletisvooredereen.blogspot.com*

Welkom bij het programma van de Stretch Challenge maand. Heel knap dat je hieraan mee gaat doen! Je zal achteraf met een tevreden gevoel op jezelf terug kunnen kijken naar het behaalde resultaat. Ook al is er maar een paar centimeter verschil in je spagaat en split, je hebt er toch mooi aan meegedaan.

## **Voordat je gaat beginnen met het programma:**

Je kun bij jezelf meten hoe lenig jij eigenlijk al bent. Dit doe je door eerst een goede warming-up te nemen, bijvoorbeeld die van tijdens je dansles. Focus je daarbij vooral op de benen, zwaai ze goed los! Daarna voer je de stretches uit die je gewend bent om te doen. Ben je warm en voor jouw gevoel gestretcht? Ga dan rustig in de spagaat met je rechterbeen voor zitten. Zorg ervoor dat je een liniaal bij de hand hebt. Hiermee kun je het verschil tussen jouw benen en de vloer onder je meten. Meet bij het grootste verschil, dan kun je die plek de volgende keer als je meet weer terugvinden. Herhaal dit met de spagaat met je linkerbeen voor en met de split.

## **Wat zijn je bevindingen van deze eerste keer stretchen?**

De spagaat met het rechterbeen voor: nog ..... cm te gaan

De spagaat met het linkerbeen voor: nog ..... cm te gaan

De split: nog ..... cm te gaan

## **Uitleg van het programma:**

De bedoeling is dat je vanaf nu de hele komende maand gaat stretchen om de spieren in je benen flexibeler te maken. Je kunt zelf kiezen hoe vaak per week je stretcht, je kijkt dan op de dag zelf of je er zin en tijd voor hebt, maar uit ervaring weet ik dat het beter werkt om op vaste dagen te stretchen. Je kunt kiezen voor dagen waarop je eerder uit bent van school of werk, of waarvan je weet je voor de volgende dag meestal weinig huiswerk en andere dingen te doen hebt. Houd er rekening mee dat je voor iedere keer dat je stretcht ongeveer een kwartier tot 20 minuten zal moeten uittrekken, inclusief een warming-up. Ik adviseer je daarom om, voor in ieder geval de eerste week van dit programma, vaste dagen te verzinnen waarop je gaat stretchen. In de loop van de tijd zie je dat het stretchen automatisch gaat worden en dat je er vanzelf tijd voor vrij maakt. Dan is een streng schema soms niet meer per se nodig. De dagen kun je hieronder invullen:

Ik ga de eerste week van deze stretch-maand op de volgende dagen in de week stretchen:

.....

Nu je weet op welke dagen je gaat stretchen, rest het alleen nog maar om gewoon te beginnen. In het schema hieronder kun je na iedere week dat je het programma hebt gevolgd, je bevindingen opschrijven. Je meet dan hoever je in de spagaats en splits komt. Het geeft niet als er in het begin weinig vooruitgang in zit. Vooral als je van tevoren nauwelijks gewend was om te stretchen kan dit het geval zijn, laat je er niet door ontmoedigen, het komt vanzelf! Net zo belangrijk is om voor jezelf op te schrijven wat je afgelopen week aan stretchen hebt gedaan (welke en hoeveel dagen, globaal welke oefeningen en hoe vaak?) en om achteraf een reflectie te geven. Ben je tevreden over het resultaat? Wat wil je de volgende week anders gaan doen? Zo kom je er ook achter welke en welk aantal oefeningen het beste bij jou passen!

## **Welke oefeningen kan je doen?**

Stretchoefeningen die je kan gebruiken vind je onderaan in dit document, je kunt ze overigens ook terugvinden op mijn site: [balletisvooredereen.blogspot.com](http://balletisvooredereen.blogspot.com). Regelmatig plaats ik nieuwe oefeningen, dus houd updates in de gaten!

Week (dag – dag maand)	Wat heb ik deze week gedaan aan stretchen?	Hoe ver kun je de split en spagaat nu?	Ben je tevreden over het resultaat tot nu tot en wat wil je anders doen volgende week?
1 (... – ... ..)		Spagaat rechts voor: Nog ..... cm  Spagaat links voor: Nog ..... cm  Split: Nog ..... cm	
2 (... – ... ..)		Spagaat rechts voor: Nog ..... cm  Spagaat links voor: Nog ..... cm  Split: Nog ..... cm	
3 (... – ... ..)		Spagaat rechts voor: Nog ..... cm  Spagaat links voor: Nog ..... cm  Split: Nog ..... cm	
4 (... – ... ..)		Spagaat rechts voor: Nog ..... cm  Spagaat links voor: Nog ..... cm  Split: Nog ..... cm	

**Tip!** Goede warming-up filmpjes kan je vinden op YouTube, op mijn blog staat ook een artikel met warming-up oefeningen. **Tip!** Moeite om discipline te vinden? Volg het programma met een vriend(in) die ook leniger wil worden, je kunt zo ideeën en bevindingen uitwisselen en dat maakt het misschien iets makkelijker en leuker. **Tip!** Maak het stretchen tot iets wat niet vervelend is om te doen. Warm de kamer waar je stretcht op, zet muziek aan, leg eventueel een matje neer en trek comfortabele kleding aan. Als je het stretchen associeert met iets wat niet vervelend is, hoef je er ook niet tegen op te kijken. Beloon jezelf achteraf ook. Met een warme douche om je spieren te laten ontspannen bijvoorbeeld. **Tip!** Luister altijd naar je lichaam. De ene dag is je lichaam stijver dan de andere dag, dat is natuurlijk. Daarom kom je de ene dag misschien ver in spagaat en lijkt die vooruitgang de volgende dag weg te zijn. Ga dan niet extra veel kracht zetten, dat geeft waarschijnlijk een averechts effect. Pas je aan op de toestand van je lichaam. Doe iets minder intensieve oefeningen waar jij je prettig bij voelt. **Tip!** Na een paar weken van intensief trainen kom je misschien iets verder in de spagaat en split, maar je doel is natuurlijk nog niet bereikt. Lenigheid is iets wat je bij moet houden. Ook de maanden nadat je de uitdaging bent aangegaan, zal je regelmatig moeten blijven oefenen voor een beter resultaat. Soms duurt het maanden of zelfs jaren totdat je helemaal lenig bent, maar laat je niet ontmoedigen. Iedere vooruitgang is er een!

## De oefeningen (op mijn blog verschijnen regelmatig nieuwe):

Je zit op de grond. Eén been (bijvoorbeeld het linkerbeen) strek je voor je. Je buigt er naartoe. Je andere been houdt je gebogen achter je. Je probeert met je neus je knie aan te raken terwijl je knie gestrekt is.



Je zit op de grond. Eén been (bijvoorbeeld het linkerbeen) strek je voor je en houd je met je andere (bijvoorbeeld rechterarm) vast. Met je vrije arm buig je door de ruimte tussen je arm en je been. Je rekt nu je hamstrings en kuitspieren, je onderrug wordt ook mee gerekt.



Vlinderen. Je zit op de grond, je benen leg je op de manier van de foto. Je legt je handen op je voeten en duwt met je ellebogen je knieën opzij. Je rekt nu je korte adductoren en hamstrings.



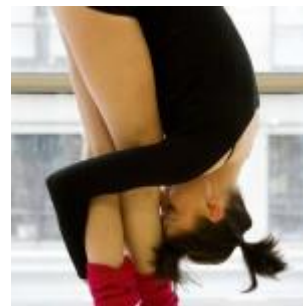
Je staat in een grote tweede positie. Je gaat met één van de benen in plié. Je duwt de knie van dit been naar buiten. Je andere been strek je. Doe dit ook met het andere been in plié. Je rekt nu de lange en korte adductoren van het been in plié.



Je zit op de grond, voor je is een muur. Je spreidt je benen en zet je voeten tegen de muur. Je schuift steeds verder naar de muur toe. Ik kom op deze foto nog niet zo ver, maar als je heel lenig bent kun je met je buik de muur een raken.



Zoek een plek waar je genoeg ruimte hebt. Ga parallel staan (je voeten recht naar voren), rol jezelf wervel voor wervel af naar beneden en **tik de grond aan** (als dit lukt) terwijl je benen gestrekt zijn. Probeer met je neus je knieën aan te raken. Rol je weer wervel voor wervel op, je hoofd komt als laatst weer omhoog.



Ga in de tweede positie staan, je voeten recht naar voren. Pak je rechterbeen vast (terwijl je benen nog wel allebei op de grond staan) en **tik je knie aan met je neus**, je benen zijn gestrekt, houd dit 5 seconden vol. Doe dit ook bij je linkerbeen.

Ga op de grond zitten. Je rug recht, je benen recht voor je uit gestrekt. **Flex** je voeten. Pak met je handen je voeten vast en buig je helemaal voorover je benen (die je gestrekt houdt) en tik met je neus je knieën aan, of ga in ieder geval zo ver als je kan. Houdt dit 10 seconden vol.

Ga nu op je rug liggen, met je beide benen gestrekt. Til je rechterbeen op en trek hem voorzichtig en langzaam naar je buik toe. **Allebei je benen strekken zich** nog steeds, en het been dat je niet op tilt ligt op de grond. Houd dit ongeveer 15 seconden vol, en wissel van been.



## Heel veel succes met oefenen!!!!

Ben je over een maand een beetje trots op je resultaat? Dan zou ik het leuk vinden om je schema met uitkomsten opgestuurd te krijgen! Ik en veel andere dansfans kunnen hier weer veel van leren. 😊