

1.1 WARMING-UP

In de opwarming worden 4 onderdelen onderscheiden:

Doel	Lichaamsdeel	Oefening
Gewrichten losmaken	Alle gewrichten	Routinematig rustige draaibewegingen: <ul style="list-style-type: none">- Enkel- Knieën- Heup- Schouders- Polsen
Spieren activeren	Mobilisatie onderlichaam	<ul style="list-style-type: none">- Hoge knieën- Hielen tegen zitvlak- Benen breed, gewicht van links naar rechts verleggen- Benen breed, lunge beweging
	Mobilisatie bovenlichaam	<ul style="list-style-type: none">- Armen voorwaarts zwaaien- Armen achterwaarts zwaaien- Zijwaarts romp rekken- Armen opzij zwaaien
Hartslag doen stijgen	Korte intensieve bewegingen	<ul style="list-style-type: none">- Huppelpassen- Skippings (hoge knieën)- Heel-lifts (hielen tegen zitvlak)- Jumping jacks (stersprong)- Schaarsprong (arm voor-been achter)
Focus op de bal	Reactie- en concentratie-oefeningen met partner	<ul style="list-style-type: none">- Tennisbal heen-weer werpen zonder bots- Tennisbal heen-weer werpen met bots- Afwisselend lage bal en hoge bal werpen- Partners achter elkaar: voorste speler houdt bal in elke hand, wanneer hij/zij 1 bal laat vallen tracht partner die te vangen zonder bots

Andere tips voor opwarming:

- Tips project Tennis Gezond: [trailer blessurepreventie](#)
- Tips Roger Federer: [Federer's warming-up routine](#)

1.7 COOLING-DOWN

Algemene tips

- Voer de stretching uit op het **einde** van elk speelmoment.
- Houd elke oefening **2 x 20 seconden** aan.
- Voer de oefening **links en rechts** uit.
- **Rek** voelen moet, pijn voelen mag niet.

Oefenstof

Doel	Lichaamsdeel	Oefening
Stretching onderste ledematen	Quadriiceps	<p>Uitgangshouding: stand op 2 benen, knieën tegen elkaar. Zoek indien nodig een houvast om evenwicht te houden (muur, partner, ...).</p> <p>Uitvoering: breng de hiel van je te stretchen been met je hand naar je zitvlak:</p> <ul style="list-style-type: none">• Buig de knie van het standbeen• Houd de knieën tegen elkaar• Houd de romp recht (bovenlichaam niet naar voor) <p>Kwaliteitscontrole: Voel een lichte rekking aan de voorzijde van het bovenbeen.</p>
	Hamstrings en kuiten	<p>Uitgangshouding: stand op 2 benen, voeten voor-achterwaarts gespreid (afstand 2 voetlengtes). Het te stretchen been staat vooraan.</p> <p>Uitvoering: houd het te stretchen been gestrekt met de tenen van de voorste voet naar boven; de hiel steunt op de grond.</p> <ul style="list-style-type: none">• Buig de knie van het standbeen• Steun met armen op gebogen steunbeen• Buig lichtjes door steunbeen en trek tenen omhoog om rekking te voelen• Houd de romp recht (bovenlichaam niet naar voor) <p>Kwaliteitscontrole: Voel een lichte rekking aan de achterzijde van het boven- en onderbeen.</p>
	Korte kuitspier	<p>Uitgangshouding: stand op 2 benen, voeten voor-achterwaarts licht gespreid (afstand max. 1 voetlengtes). Het te stretchen been staat achteraan. Beide knieën zijn licht gebogen, de tenen van beide voeten wijzen naar voor.</p> <p>Uitvoering: houd beide hielen op de grond en voer een lichte buiging uit in beide knieën.</p> <ul style="list-style-type: none">• Duw de achterste knie iets sterker naar voor• Houd beide hielen op de grond• Houd de romp recht (bovenlichaam niet naar voor) <p>Kwaliteitscontrole: Voel een lichte rekking onderaan de achterzijde van het onderbeen.</p>

	Lange kuitspier	<p>Uitgangshouding: stand op 2 benen, voeten voor-achterwaarts gespreid op afstand tussen (0,5m en 1m). Het te stretchen been staat achteraan.</p> <p>Uitvoering: steun op het voorste been en buig zachtjes door de voorste knie. Het achterste been blijft gestrekt.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Houd beide hielen op de grond • Houd de romp recht (bovenlichaam niet naar voor buigen, ook geen holle rug maken) <p>Kwaliteitscontrole: voel een lichte rekking aan de achterzijde van het onderbeen (kuit) van het achterste been</p>
	Adductoren	<p>Uitgangshouding: stand op 2 benen, voeten in zijwaartse spreidstand, knie en tenen wijzen naar voor.</p> <p>Uitvoering: Verplaats je gewicht naar het gebogen been en buig zijwaarts, het te stretchen been houd je gestrekt.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Houd de romp recht (bovenlichaam niet naar voor buigen, ook geen holle rug maken) <p>Kwaliteitscontrole: voel een lichte rekking aan de binnenzijde van het bovenbeen.</p>
Stretching bovenste ledematen	Triceps	<p>Uitgangshouding: stand op 2 benen of zit in een neutrale houding op de bank, houd de rug recht.</p> <p>Uitvoering: breng één arm boven je hoofd en laat de onderarm naar beneden zakken achter je rug</p> <ul style="list-style-type: none"> • Houd het hoofd stil en kijk naar voor • Duw met de andere arm de elleboog naar beneden • Houd de romp recht <p>Kwaliteitscontrole: voel een lichte rekking aan de achterzijde van de bovenarm.</p>
	Onderarm	<p>Uitgangshouding: stand op 2 benen of zit in een neutrale houding op de bank, houd de rug recht.</p> <p>Uitvoering: strek één arm uit naar voor; plooi de hand met de handpalm naar je toe waarbij de vingers naar onderen wijzen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Na 20s draai je de hand met de handrug naar je toe • Houd de romp recht <p>Kwaliteitscontrole: voel een lichte rekking aan de boven- en onderzijde van de onderarm.</p>
	Voorzijde borstspier	<p>Uitgangshouding: stand op 2 benen met schouder van te stretchen arm op ongeveer 10cm afstand van de muur.</p> <p>Uitvoering: plaats de handpalm tegen de muur.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zet met de voet het dichtst bij de muur een stap naar voor zonder dat de hand verschuift • Houd de romp recht (focus op rug niet hol trekken) <p>Kwaliteitscontrole: voel een lichte rekking aan de voorzijde van de borstspier.</p>

Achterzijde
schouder

Uitgangshouding: stand in neutrale. Houd een tennisracket in de hand aan de zijde van de te stretchen schouder.

Uitvoering: breng het racketblad via de bovenkant van de schouder (achter hoofd) naar achter de rug. Met de andere hand controleer je onderaan de stretch kracht (trekken om te stretchen).

- Trek het racketblad achter de rug lichtjes naar **beneden**.
- Blijf naar voor kijken zonder het hoofd te bewegen.

Kwaliteitscontrole: voel een lichte rekking aan de achterzijde van de schouder.

Voorzijde
schouder

Uitgangshouding: stand in neutrale houding. Houd een tennisracket in de hand aan de zijde van de te stretchen schouder.

Uitvoering: breng het racketblad via de bovenkant van de schouder (achter hoofd) naar achter de rug. Met de onderste hand controleer je onderaan de weerstand (tegenhouden om te stretchen).

- Trek het racketblad achter de rug lichtjes naar **boven** (weerstand met onderste hand)
- Blijf naar voor kijken zonder het hoofd te bewegen.

Kwaliteitscontrole: voel een lichte rekking aan de voorzijde van de schouder