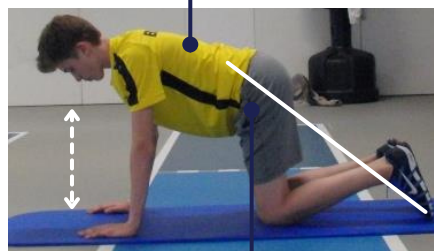


Starten in pomphouding tegen muur (met handen op bal)



Pompbeweging maken op verschillende hoogtes tegen muur

Starten in handen- & knieënsteun



Bovenlichaam (gehoekt in heup) neerwaarts brengen, daarna krachtig afduwen

Starten in handen- & knieënsteun



Bovenlichaam (tot aan knieën) als plank neerwaarts brengen, daarna krachtig afduwen

1

Pompen tegen muur

- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-hielen op één lijn

🕒 3 x 15 herhalingen

2

Pompen op knieën 1

- Neutrale rugkromming

🕒 3 x 15 herhalingen

3

Pompen op knieën 2

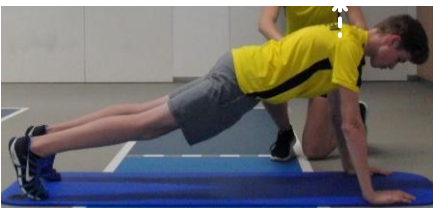
- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-knieën op één lijn

🕒 3 x 10 herhalingen

Starten in pomphouding



Lichaam als plank neerwaarts brengen, daarna krachtig afduwen



Extra: schouders nog eens extra uitduwen (hoger)

Starten in pomphouding met voeten op bal



Lichaam als plank neerwaarts brengen, daarna krachtig afduwen

Starten in pomphouding met handen op bal



Lichaam als plank neerwaarts brengen, daarna krachtig afduwen

Extra: één been van grond tillen

1

Pompen

- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-hielen op één lijn

3 x 10 herhalingen

2

Pompen met voeten op bal

- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-hiel(en) op één lijn

3 x 5-10 herhalingen

3

Pompen met handen op bal

- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-hielen op één lijn

3 x 5-10 herhalingen

Partner: bal stevig vasthouden + plankhouding behouden met lichaam

Starten in pomp-houding met handen op bal



Lichaam als plank neerwaarts brengen, daarna krachtig afduwen

Partner: in plankhouding, spant diepe buik- & rugspieren aan

Starten in pomp-houding voor step



Één voor één handen op step brengen

Extra: pompen op step

Starten in pomphouding met handen op grond



Één voor één handen op rug partner brengen

Extra: pompen op partner

1

Pompen tegen partner met bal

- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-hielen op één lijn

3 x 10 herhalingen

2

Stappen met handen op step

- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-hielen op één lijn

3 x 5-10 herhalingen

3

Stappen met handen op partner

- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-hielen op één lijn

3 x 5 herhalingen

Met degen/floret/sabel
tegen elkaar tikken



Op hielen wandelen

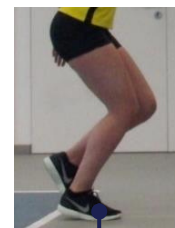
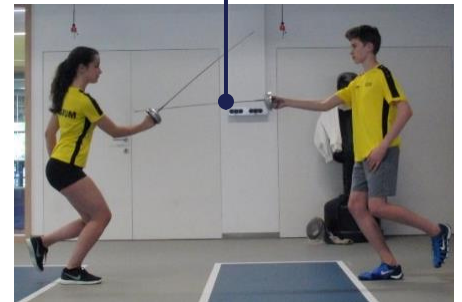
Met degen/floret/sabel
tegen elkaar tikken



Met beide voeten op 1
lijn achter elkaar staan

Extra: vanop bal voet

Met degen/floret/sabel
tegen elkaar tikken



Op 1 been staan

Extra: vanop bal voet

1 Tikken met degen/ floret/sabel vanop hielen

- Neutrale rugkromming

3 x 60 seconden

2 Tikken met degen/ floret/sabel vanuit tandemstand

- Neutrale rugkromming
- Met voeten op dezelfde plaats blijven staan

3 x 60 seconden

3 Tikken met degen/ floret/sabel op 1 been

- Neutrale rugkromming
- Met voeten op dezelfde plaats blijven staan

3 x 60 seconden

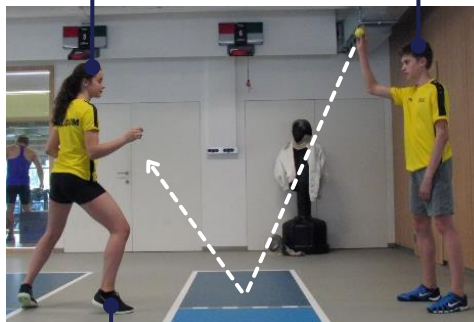
In tandemstand staan (voeten op 1 lijn achter elkaar)



Hielen zo ver mogelijk van grond wegduwen

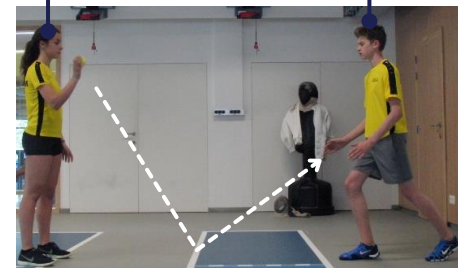
Dagen/floret/sabel onder been doorgeven

In schermhouding

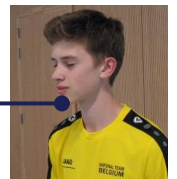


Ogen sluiten, pas openen als je naam hoort

Partner: bal botsen & tegelijk naam roepen



Ogen sluiten, pas openen als je naam hoort



1 Degen/floret/sabel onder been doorgeven

- Neutrale rugkromming
- Met voeten op dezelfde plaats blijven staan

🕒 3 x 60 seconden

2 Bal ontvangen in schermhouding

- Neutrale rugkromming

🕒 3 x 60 seconden

3 Bal ontvangen in tandemstand

- Neutrale rugkromming

🕒 3 x 60 seconden

Elkaars hand vasthouden + op 1 been staan



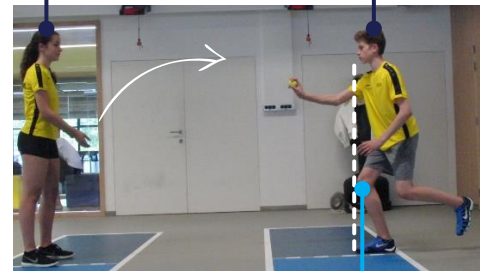
Elkaar uit evenwicht trekken/duwen, wie als eerste voet verplaatst verliest

Op 1 been staan



Elkaars schouder proberen aan te tikken, aanval partner mag je afweren (pareren)

Partner: tennisbal gooien
Voorwaarts springen op 1 been, bal vangen



Hoek van 100° tussen boven- & onderbeen bij landing

1-benig evenwichtsduel

- Neutrale rugkromming

3 x 60 seconden

1-benig tikduel

- Neutrale rugkromming

3 x 60 seconden

Bal vangen na 1-benige sprong

- Neutrale rugkromming
- Schouders-knie-teen op één lijn

3 x 60 seconden

Bal vasthouden, 8-vorm maken rond armen partner

Starten in stand, bal vasthouden met beide handen



Scoren: bal uit handen partner trekken OF ervoor zorgen dat partner evenwicht verliest (voet verplaatsen)



Partner: armen strekken, stabiel blijven staan

Extra: op 1 been, in tenenstand, in tandemstand, ...

Starten op 1 been, elkaars handen vasthouden



Even hard/zacht tegen elkaars hand duwen zodat handen op dezelfde plaats blijven

2-benig ballenduel

- Neutrale rugkromming

3 x 60 seconden

8-vorm maken met bal rond handen

- Neutrale rugkromming

3 x 60 seconden

1-benig evenwichtsspel

- Neutrale rugkromming

3 x 60 seconden