

Starten in handen- & knieënsteun



Starten in handen- & knieënsteun, met bal op rug



Arm & tegenovergesteld been strekken



Arm strekken



Arm strekken



Been strekken



Been strekken



Met pols tegenovergestelde knie tikken, superman herhalen



Arm & tegenovergesteld been strekken



Arm & tegenovergesteld been strekken

Superman

- Neutrale rugkromming
- 3 x 10 herhalingen elk been/elke arm, 2 tellen houden

2

Superman met controle bal

- Neutrale rugkromming
- 3 x 10 herhalingen elk been/elke arm, 2 tellen houden

3

Superman met controle bal & tikken

- Neutrale rugkromming
- 3 x 10 herhalingen elke combinatie, 2 tellen houden

De bal blijft op onderrug liggen



Op ellebogen & tenen leunen

Gestreckte arm 15 cm van grond tillen

De bal blijft op onderrug liggen



Op ellebogen & tenen leunen



Gestrekt been 15 cm van grond tillen

De bal blijft op onderrug liggen



Op ellebogen & tenen leunen

Arm & tegenovergesteld been gestrekt 15 cm van grond tillen

Plankhouding

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

3 x 40 seconden

2

Plankhouding - 1 arm of been heffen

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

3 x 30 seconden elk been/elke arm

3

Plankhouding - arm en been heffen

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

3 x 30 seconden elke combinatie

Bal blijft op onderrug liggen



Op handen & tenen leunen

Arm gestrekt
voorwaarts tillen

De bal blijft op
onderrug liggen



Op handen & tenen leunen



Been gestrekt
achterwaarts tillen

De bal blijft op onderrug liggen



Op handen & tenen leunen

Arm & tegenovergesteld been gestrekt
15 cm van grond tillen

Pomphouding

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

3 x 40 seconden

2

Pomphouding - 1 arm of been heffen

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

3 x 30 seconden
elk been/elke arm

3

Pomphouding - arm en been heffen

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

3 x 30 seconden
elke combinatie

Starten in handen- & knieënsteun met handen op bal



1 been naar achter uitstrekken

Starten in pomphouding met handen op bal



1 been 20 cm van grond tillen

Starten in pomphouding met handen op bal



1 been & tegenovergestelde arm van grond tillen

Kniesteun met handen op bal

- Neutrale rugkromming

- 3 x 15 herhalingen elk been, 2 tellen houden

2

Pomphouding met handen op bal - 1 been heffen

- Neutrale rugkromming

- 3 x 10 herhalingen elk been, 2 tellen houden

3

Pomphouding met handen op bal - arm & been heffen

- Neutrale rugkromming

- 3 x 10 herhalingen elke combinatie, 2 tellen houden



Vanuit ruglig met benen gebogen, bekken van grond tillen

Vanuit ruglig met benen gebogen & voeten op bal, bekken van grond tillen



Vanuit ruglig met benen gebogen & schouders op bal, bekken van grond tillen

Starten in bekkenlift



1 voet zo ver mogelijk naar buiten plaatsen (eerst hiel, dan tenen neerplaatsen)



Andere voet zo ver mogelijk naar buiten plaatsen, daarna beide voeten terug één voor één in het midden plaatsen

1

Bekkenlift

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

⌚ 3 x 60 seconden

2

Bekkenlift met voeten/schouders op bal

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

⌚ 3 x 60 seconden

3

Bekkenlift open-toe

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

⌚ 3 x 10 herhalingen

Vanuit ruglig met benen gebogen, bekken van grond tillen



1 been in verlengde romp brengen

Vanuit ruglig met benen gebogen & schouders op bal, bekken van grond tillen



1 been in verlengde romp brengen

Vanuit ruglig met benen gebogen & voeten op bal, bekken van grond tillen



1 been in verlengde romp brengen

1 **Bekkenlift op 1 been**

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

🕒 3 x 30 seconden elk been

2 **Bekkenlift op 1 been met voeten/ schouders op bal**

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

🕒 3 x 30 seconden elk been

3 **Bekkenlift op 1 been met voeten op bal**

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

🕒 3 x 30 seconden elk been



Bal vangen & werpen vanuit bekkenlift

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

3 x 60 seconden

Bal vangen & werpen uit bekkenlift op 1 been

- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-voet op één lijn
- Bekken links-rechts op dezelfde hoogte

3 x 30 seconden elk been

Balcontrole vanuit bekkenlift

- Neutrale rugkromming
- Bekken links-rechts blijven op dezelfde hoogte

3 x 30 seconden elk been

Starten in zijwaartse elleboog- & voetensteun



Arm & been optillen



Bal gooien naar partner

Starten in zijwaartse elleboog- & knieënsteun



Been optillen



Arm optillen



Arm & been optillen



Starten in zijwaartse elleboog- & brede voetensteun



Arm optillen



Been optillen



Arm & been optillen



1 Zijwaartse plank tegen muur

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

3 x 60 seconden elke zijde

2 Zijwaartse plank in knieënsteun

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

3 x 30 seconden elke zijde

3 Zijwaartse plank in brede voetensteun

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

3 x 30 seconden

Starten in zijwaartse elleboog- & voetensteun



Arm optillen



Been optillen



Arm & been optillen



Starten in zijwaartse handen- & voetensteun



Arm en/of been optillen



Vanuit zijwaartse plank bal naar partner gooien

Zijwaartse plank

- Neutrale rugkromming
- Schouder-bekken-voet op één lijn

3 x 30 seconden elke zijde

Zijwaartse plank in handen- & voetensteun

- Neutrale rugkromming
- Schouder-bekken-voet op één lijn

3 x 30 seconden elke zijde

Bal gooien vanuit zijwaartse plank

- Neutrale rugkromming
- Schouder-bekken-voet op één lijn

3 x 30 seconden elke zijde

Starten in zijwaartse plank



Starten in zijwaartse handen- & voetensteun



Bal naar voor rollen



Partner: schouders lichtjes naar voor & achter duwen

Stabiel blijven, rotatie tegenhouden



Bal naar achter rollen



Vanuit zijwaartse plank bal naar partner rollen

1 Stabilisatie in zijwaartse plank

- Neutrale rugkromming
- Schouder-bekken-voet op één lijn

3 x 30 seconden elke zijde

2 Bal voor- & rugwaarts rollen in zijwaartse plank

- Neutrale rugkromming
- Schouder-bekken-voet op één lijn

3 x 30 seconden elke zijde

3 Bal rollen in zijwaartse plank

- Neutrale rugkromming
- Schouder-bekken-voet op één lijn

3 x 30 seconden elke zijde

Starten in ruglig met 1 been gestrekt & 1 been gebogen

Handen plaatsen onder onderrug



Langzaam schouders & hoofd van grond heffen

Schuin voor kijken

Benen zijn naar één zijde gekanteld

Starten in ruglig met handen onder onderrug



Langzaam schouders & hoofd van grond heffen

Schuin voor kijken



Naar rechts draaien



Naar links draaien



1 Curl-up

- Neutrale rugkromming

- 3 x 15 herhalingen, 2 tellen houden

2

Curl-up met gekantelde benen

- Neutrale rugkromming

- 3 x 10 herhalingen elke zijde, 2 tellen houden

3

Curl-up met draai

- Neutrale rugkromming

- 3 x 10 herhalingen, 2 tellen houden

Starten in gestrekte buiklig



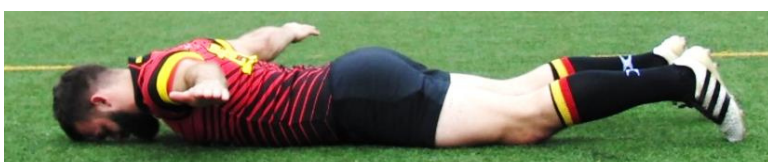
1 arm ± 5cm optillen

Starten in gestrekte buiklig



1 been ± 5cm optillen

Starten in gestrekte buiklig



Armen OF benen ± 5cm optillen & ze zijwaarts naast lichaam brengen

Dode vis - armen heffen

- Neutrale rugkromming

3 x 10 herhalingen, 2 tellen houden

2

Dode vis - benen heffen

- Neutrale rugkromming

3 x 10 herhalingen, 2 tellen houden

3

Dode vis - armen of benen spreiden

- Neutrale rugkromming

3 x 10 herhalingen, 2 tellen houden