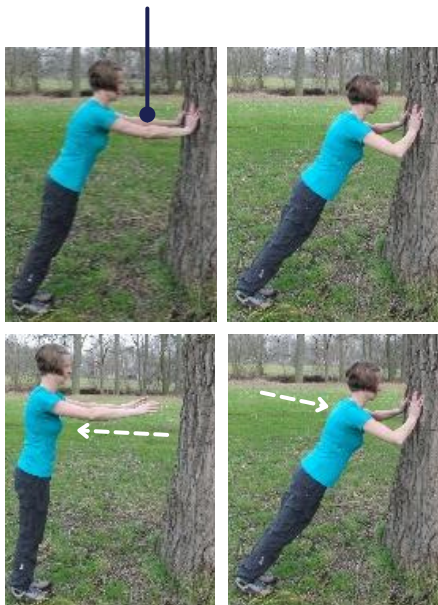


Pomphouding tegen boom



Lichaam als plank naar voor laten vallen, daarna terug afduwen

Handen- & knieënsteun



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

Handen- & knieënsteun



Lichaam (tot aan knieën) als plank neerwaarts brengen, daarna terug afduwen



Variatie: verschillende handenposities

1

Kaatsen tegen boom/wand

- Neutrale rugkromming
- Handen komen los van wand na afduwen (= vluchtfase)

🕒 3 x 15 herhalingen

2

Pompen op knieën 1

- Neutrale rugkromming

🕒 3 x 15 herhalingen

3

Pompen op knieën 2

- Neutrale rugkromming

🕒 3 x 15 herhalingen

Pomphouding



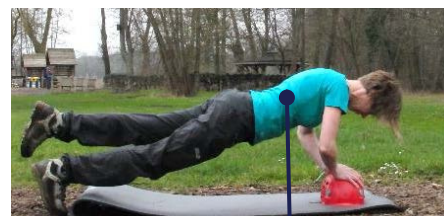
Lichaam als plank neerwaarts brengen, daarna afduwen

Pomphouding met elke voet op 1 helm



Lichaam als plank neerwaarts brengen, daarna afduwen

Pomphouding met beide handen op 1 helm, 1 been van grond heffen



Lichaam als plank neerwaarts brengen, daarna afduwen



Extra: schouders nog eens extra uitduwen hoger)

1 Pompen

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

🕒 3 x 10 herhalingen

2 Pompen met voeten op helm

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

🕒 3 x 10 herhalingen

3 Pompen met handen op 1 helm

- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-hielen op één lijn
- Na elke uitvoering telkens andere been heffen

🕒 3 x 10 herhalingen

In plankhouding, diepe buik- & rugspieren opspannen

Pomphouding tegen partner met handen op helm



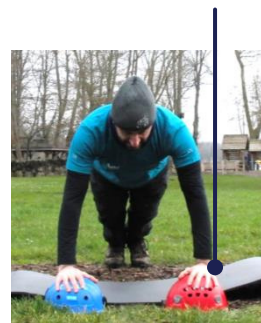
Lichaam als plank neerwaarts brengen, daarna afduwen

Pomphouding met handen op romp & bekken partner



Lichaam als plank neerwaarts brengen, daarna afduwen

Pomphouding met elke hand op een helm



Lichaam als plank neerwaarts brengen, daarna afduwen

Extra: 1 been heffen

1

Pompen tegen partner met helm

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

🕒 3 x 10 herhalingen

2

Pompen op partner

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

🕒 3 x 10 herhalingen

3

Pompen op 2 helmen

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

🕒 3 x 10 herhalingen

Hielen zo ver mogelijk van
grond wegduwen



Met voeten steeds op
dezelfde plaats blijven staan



Variatie: in hielenstand

Met beide voeten op één
lijn achter elkaar



Partner gooit touw, touw
telkens terugwerpen

Met voeten steeds op
dezelfde plaats blijven staan

Op 1 been



Partner gooit touw, touw
telkens terugwerpen

Met voeten steeds op
dezelfde plaats blijven staan

1 Touw vangen/ werpen in tenenstand

- Neutrale rugkromming

• 3 x 60 seconden

2 Touw vangen/ werpen in tandemstand

- Neutrale rugkromming

• 3 x 60 seconden

3 Touw vangen/ werpen in 1-benige stand

- Neutrale rugkromming

• 3 x 60 seconden
elk been