



Vanuit bokshouding
ruime stap voorwaarts
zetten & zakken



Explosief afzetten &
terugkeren naar
uitgangshouding

Opeenvolgende
luntes met rechter- &
linkerbeen voor

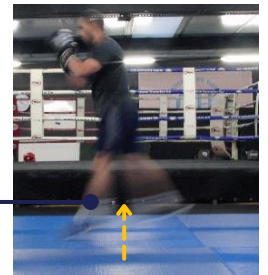


Partner roept na
elke lunge stoten-
combinatie, deze
uitvoeren



In evenwicht blijven, explosief
afduwen & volgende
lungebeweging enz.

Lungehouding met
linkervoet voor



Krachtig
afduwen op
voorste been,
schaarsprong
maken



In evenwicht met
rechtervoet voor landen

1 Lunge

- Neutrale rugkromming
- Knie niet voorbij tenen
- Achterste been net niet volledig gestrekt

3 x 10 herhalingen
elk been, 2 tellen
houden

2 Walking lunge met stoten

- Neutrale rugkromming

3 x 10 herhalingen
elk been

3 Schaarsprong

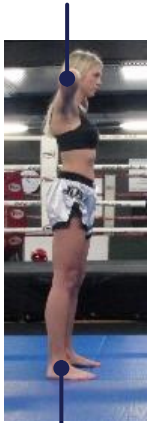
- Neutrale rugkromming
- Knieën bewegen niet naar binnen of buiten
- Knie niet voorbij tenen
- Achterste been net niet volledig gestrekt

3 x 10 herhalingen

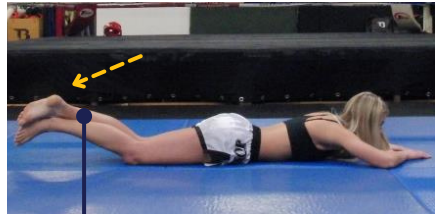
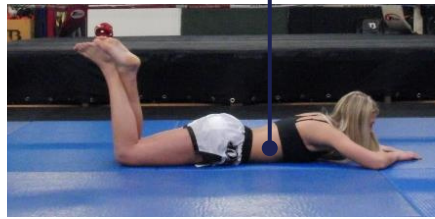


Handen lichtjes tegen zijkant hoofd houden, ellebogen wijzen naar buiten

Romp naar voor buigen, kniehoek gestrekt of lichtjes gebogen



In buiklig met benen gekruist & knieën geplooid



Met linkerbeen rechterbeen naar beneden duwen, rechterbeen vertraagt deze beweging door weerstand uit te oefenen met linkerbeen

Knieënsteun met knieën in hoek van 90°, armen gekruist over schouders



Partner fixeert onderbenen



Romp als plank traag naar voor laten vallen



Gewicht opvangen van romp door handen tijdig op grond te plaatsen

Voeten op schouderbreedte



Heup opnieuw strekken

1 Good morning

- Neutrale rugkromming
- Kniehoek blijft constant

🕒 3 x 10 herhalingen, 5 tellen houden

2 Hamstrings excentrisch

- Neutrale rugkromming
- Schouder-heup-knieën op één lijn

🕒 3 x 15 herhalingen elk been

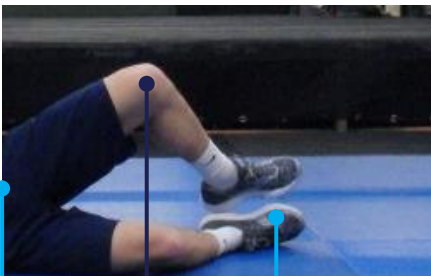
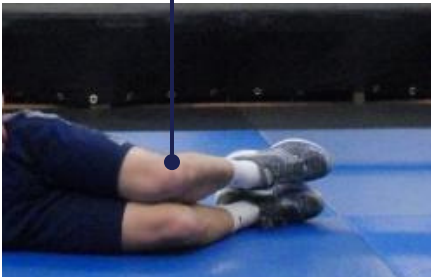
3 Nordic hamstring

- Neutrale rugkromming
- Schouder-heup-knieën op één lijn

🕒 3 x 10 herhalingen



Zijlig met knieën & heupen gebogen

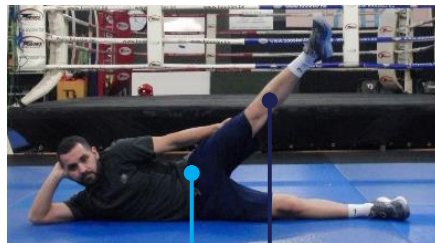


Knie zo ver mogelijk naar buiten draaien

Heup blijft naar boven wijzen (valt niet naar achter)

Voeten blijven tegen elkaar

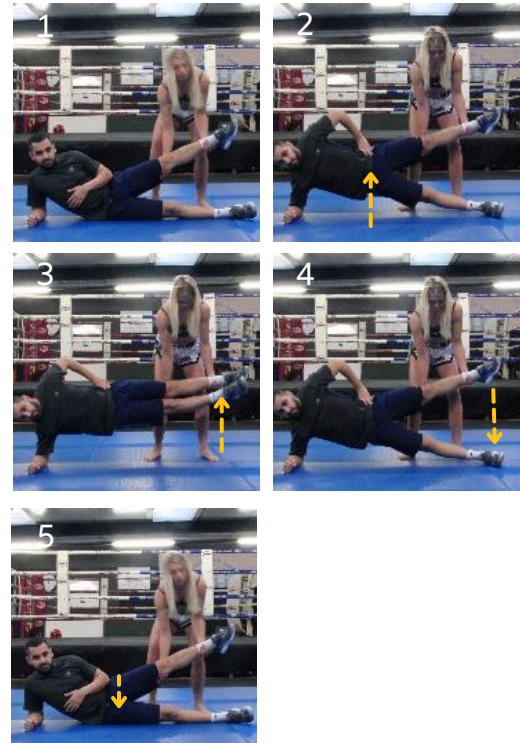
Zijlig met benen gestrekt



Bovenste been zo hoog mogelijk heffen, voetpunt wijst zo veel mogelijk naar boven

Heup blijft naar boven wijzen (valt niet naar achter)

1. In zijwaartse elleboogsteun, partner ondersteunt bovenste enkel & knie



2. Bekken heffen
3. Onderste naar bovenste been brengen
4. & 5. Op einde oefening eerst onderste been laten zakken en vervolgens bekken

1 Hip clams

- Heup blijft onbeweeglijk in uitgangshouding

3 x 30 herhalingen elk been, 2 tellen houden

2 Zijwaartse beenlift

- Neutrale rugkromming

3 x 30 herhalingen elk been, 2 tellen houden

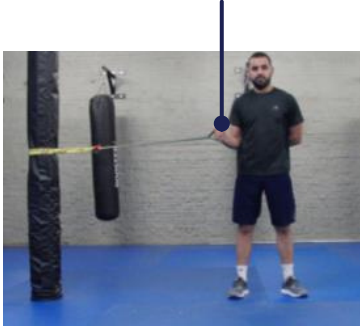
3 Copenhagen adductor exercise

- Neutrale rugkromming
- Met borst in steun op grond blijven

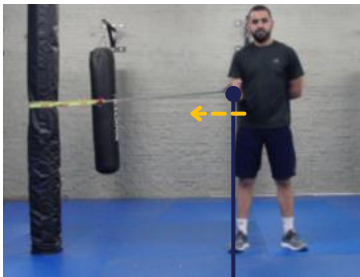
3 x 30 seconden elke zijde



Stand met hoek van 90° in elleboog, elastiband in hand



Langzaam arm over buik draaien (binnenwaarts)

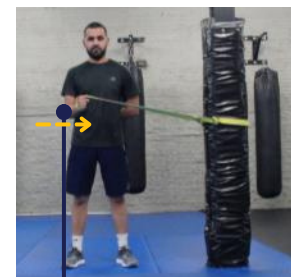


Langzaam terugdraaien naar starthouding

Stand met hoek van 90° in elleboog, elastiband in hand

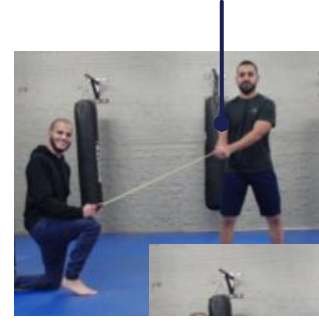


Langzaam arm van over buik wegdraaien (buitenwaarts)

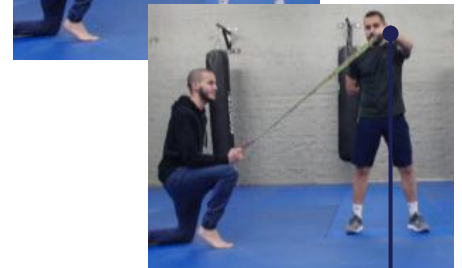
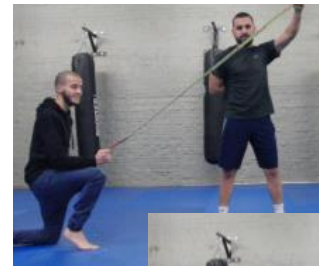


Langzaam terugdraaien naar starthouding

Stand, elastiband met beide handen vasthouden ter hoogte van rechterheup



Beide handen diagonaal naar boven toe bewegen & rechterhand loslaten



Langzaam terugkeren met linkerarm naar startpositie

1 Schouderoef 1

- Neutrale rugkromming
 - Starten met spanning op elastiband
 - Elleboog blijft ter plaats; steunt niet tegen romp
- 🕒 3 x 15 herhalingen elke arm

2 Schouderoef 2

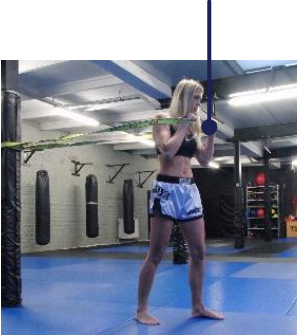
- Neutrale rugkromming
 - Starten met spanning op elastiband
 - Elleboog blijft ter plaats; steunt niet tegen romp
- 🕒 3 x 15 herhalingen elke arm

3 Schouderoef 3

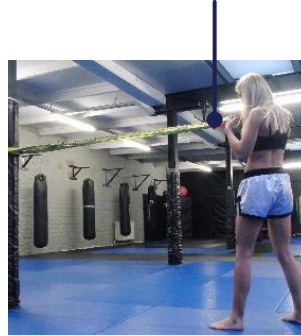
- Neutrale rugkromming
- 🕒 3 x 15 herhalingen elke zijde



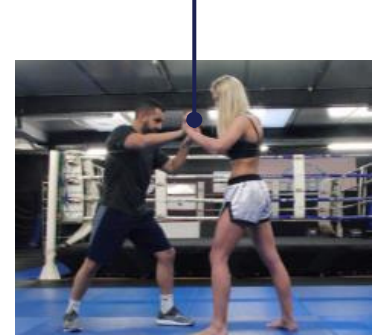
Bokshouding, elastiband in beide handen vasthouden



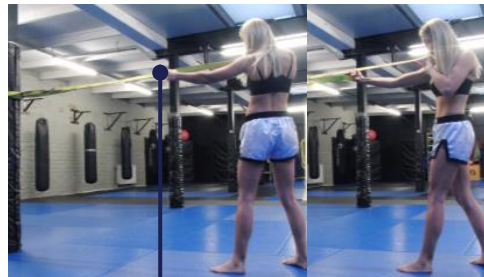
Bokshouding, elastiband in beide handen vasthouden



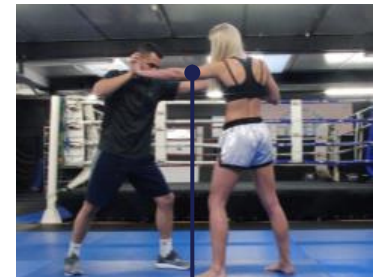
Beide partners in bokshouding tegenover elkaar, handen maken contact & 'haken in'



Achtereenvolgens stootbewegingen uitvoeren met linker- & rechterarm, telkens langzaam terugkeren naar uitgangshouding



Achtereenvolgens stootbewegingen uitvoeren met linker- & rechterarm, telkens langzaam terugkeren naar uitgangshouding



Partner 1: achtereenvolgens langzaam stootbewegingen uitvoeren met linker- & rechterarm, telkens terugkeren naar uitgangshouding
Partner 2: weerstand geven en stoot- & trekbeweging telkens afremmen

1

Schouderoef 4

- Neutrale rugkromming
- Starten met enige spanning op elastiband

🕒 3 x 15 herhalingen elke zijde

2

Schouderoef 5

- Neutrale rugkromming
- Starten met enige spanning op elastiband

🕒 3 x 15 herhalingen elke zijde

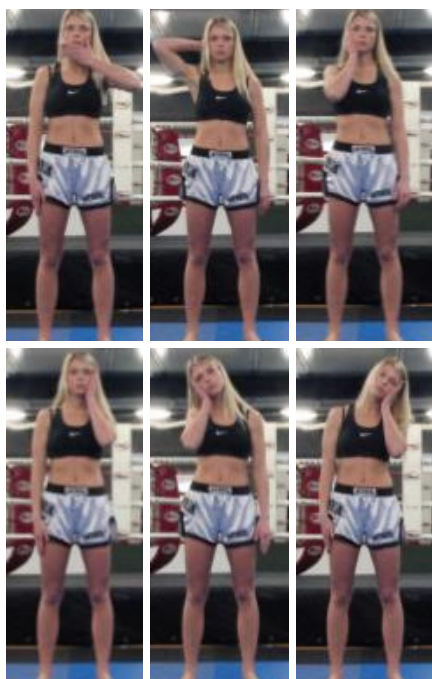
3

Schouderoef 6

- Neutrale rugkromming
- Starten met enige spanning op elastiband

🕒 3 x 15 herhalingen elke zijde

Hand voor, achter, rechts,
links & naast hoofd
plaatsen en duwen



Hoofd stabiliseren zodat
de rotaties of kantelingen
worden tegengegaan

Aan elkaars achterhoofd
trekken met handen



1 voor 1 handen van
buitenkant naar binnenkant
brengen

Partner doet daarna
hetzelfde

Partner in pomphouding
met 1 hand op achterhoofd
& 1 hand op grond



Handen- &
knieënsteun

Partner maakt
pompbeweging

Hoofd stabiliseren

Nekoefening 2

- Neutrale rugkromming

3 x 30 seconden
elke positie

2

Nekoefening 2

- Neutrale rugkromming

3 x 60 seconden

3

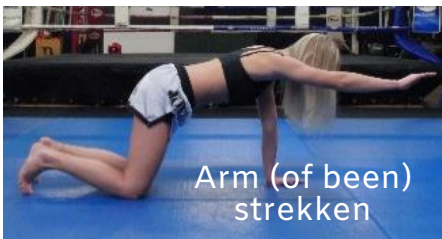
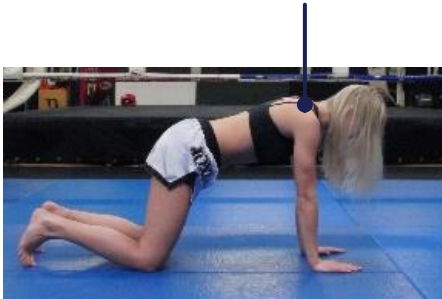
Nekoefening 3

- Neutrale rugkromming

3 x 5 herhalingen



Handen- & knieënsteun



Arm (of been)
strekken



Arm & tegenovergesteld
been strekken

Handen- & knieënsteun met handschoen op onderrug



Arm &
tegenovergesteld
been strekken



Met pols tegen
tegenovergestelde knie
tikken en superman
herhalen

Handen- & voetensteun met knieën net boven grond



Met pols tegen
tegenovergestelde knie
tikken en superman
herhalen

1 Superman

- Neutrale rugkromming

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

2

Superman met controle van handschoen & tikken

- Neutrale rugkromming
- Handschoen blijft op onderrug liggen

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

3

Superman op handen & voeten met tikken

- Neutrale rugkromming

- 3 x 10 herhalingen elke combinatie, 2 tellen houden