

Afduwen en telkens handen op verschillende hoogtes/breedtes plaatsen tegen muur

Pomphouding tegen muur



Handen- & knieënsteun



Handen- & knieënsteun



Pomphouding tegen muur met handen op bal

Lichaam als plank naar voor laten vallen, daarna afduwen

Bovenlichaam (gehoekt in heup) neerwaarts brengen, daarna afduwen

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

### 1 Kaatsen tegen muur

- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-hielen op één lijn
- Na afduwen komen handen los van muur (= vluchtfase)

🕒 3 x 15 herhalingen

### 2 Pompen op knieën 1

- Neutrale rugkromming

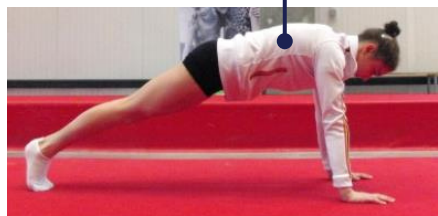
🕒 3 x 15 herhalingen

### 3 Pompen op knieën 2

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

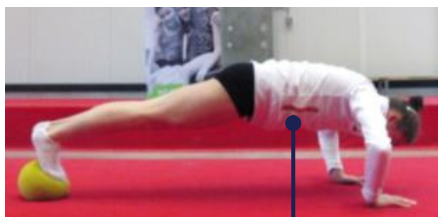
🕒 3 x 10 herhalingen

Pomphouding



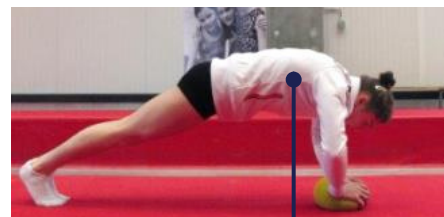
Lichaam als plank  
neerwaarts brengen,  
daarna afduwen

Pomphouding met  
voeten op bal



Lichaam als plank  
neerwaarts brengen,  
daarna afduwen

Pomphouding met  
handen op bal



Lichaam als plank  
neerwaarts brengen,  
daarna afduwen



Extra: schouders nog eens  
extra uitduwen (hoger)



Extra: 1 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 10 herhalingen

## 3 Pompen met handen op bal

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

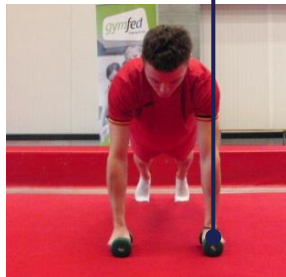
🕒 3 x 10 herhalingen

Pomphouding met handen op bal



Lichaam als plank neerwaarts brengen, daarna afduwen

Pomphouding met elk hand op gewicht



Lichaam als plank neerwaarts brengen, daarna afduwen

Pomphouding met handen op romp & bekken partner  
Partner in plankhouding, spant diepe buik- & rugspieren op



Lichaam als plank neerwaarts brengen, daarna afduwen

### 1 Pompen tegen partner met bal

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

3 x 10 herhalingen

### 2 Pompen op twee gewichten

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

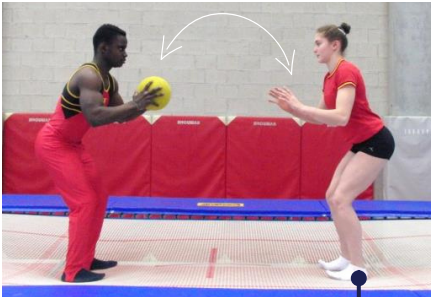
3 x 10 herhalingen

### 3 Pompen op partner

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

3 x 5-10 herhalingen

Hielen zo ver mogelijk  
van grond wegduwen



Tenen zo ver mogelijk van  
grond wegduwen

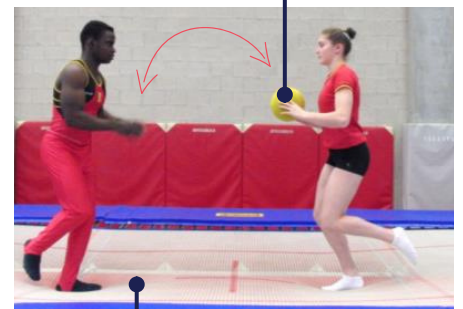
Voeten blijven constant  
op dezelfde plaats staan



Met beide voeten op één  
lijn achter elkaar staan

Voeten blijven constant  
op dezelfde plaats staan

Bal links of rechts van  
partner passen



Op 1 been

Voet blijven constant op  
dezelfde plaats staan

## 1 Bal passen in tenen-/hielenstand

- Neutrale rugkromming

3 x 60 seconden

## 2 Bal passen in tandemstand

- Neutrale rugkromming

3 x 60 seconden

## 3 Bal passen in 1-benige stand

- Neutrale rugkromming

3 x 60 seconden