

Pomphouding



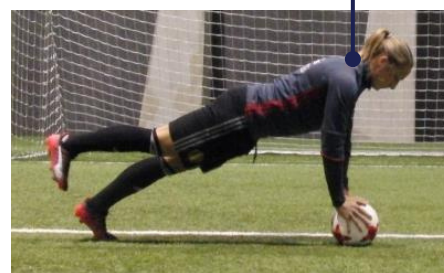
Lichaam als plank
neerwaarts brengen,
daarna afduwen

Pomphouding met
handen op bal



Lichaam als plank
neerwaarts brengen,
daarna krachtig afduwen

Pomphouding met
handen op bal, 1 been
van grond heffen



Lichaam als plank
neerwaarts brengen,
daarna krachtig afduwen

1

Pompen met voeten op bal

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

🕒 3 x 10 herhalingen

2

Pompen met handen op bal 1

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

🕒 3 x 10 herhalingen

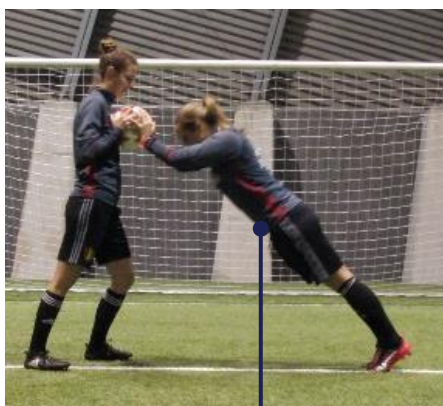
3

Pompen met handen op bal 2

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

🕒 3 x 10 herhalingen

Starten in pomphouding
tegen partner met handen
op bal



Lichaam als plank
neerwaarts brengen,
daarna afduwen

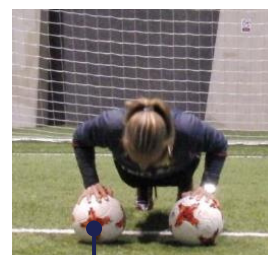
Partner: in plankhouding,
diepe buik- & rugspieren
opspannen

Starten in pomphouding
met handen op romp &
bekken partner



Lichaam als plank
neerwaarts brengen,
daarna afduwen

Starten in pomphouding
elke hand op bal



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 partner

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

3 x 10 herhalingen

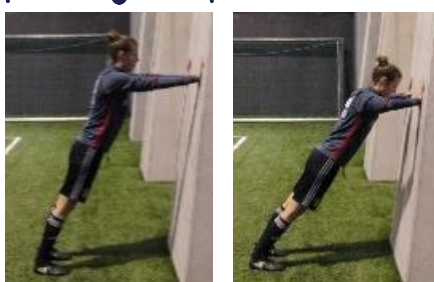
3

Pompen op twee ballen

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

3 x 10 herhalingen

Starten in pomphouding
tegen muur (met handen
op bal)



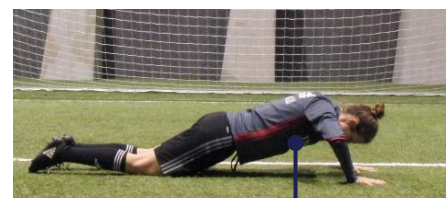
Lichaam als plank
naar voor laten
vallen, daarna
krachtig afduwen

Starten in handen-
& knieënsteun



Bovenlichaam (gehoekt in
heup) neerwaarts brengen,
daarna afduwen

Starten in handen-
& knieënsteun



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

Variatie: verschillende
handenposities

1 Pompen tegen muur

- Neutrale rugkromming
- 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

🕒 3 x 15 herhalingen

Hielen zo ver mogelijk weg
van grond duwen



Voeten blijven op dezelfde
plaats staan



Variatie: in hielstand

Met beide voeten op één
lijn achter elkaar staan



Partner gooit bal,
telkens terugkopen

Voeten blijven op dezelfde
plaats staan

Op 1 been staan



Telkens met andere voet
terugpassen naar partner

Voet blijven op dezelfde
plaats staan

1 Bal koppen in tenenstand

- Neutrale rugkromming
- Met voeten op dezelfde plaats blijven staan

3 x 60 seconden

2 Bal koppen in tandemstand

- Neutrale rugkromming
- Met voeten op dezelfde plaats blijven staan

3 x 60 seconden

3 Bal passen in 1-benige stand

- Neutrale rugkromming
- Met voeten op dezelfde plaats blijven staan

3 x 60 seconden
elk been

Starten in stand op 1 been



Bal in evenwicht rusten op rechervoet



Bal met linker-voet jongleren



Per twee in midden van speelveld starten, op linker-been staan & bal tussen rechervoeten klemmen



Al huppelend bal over eindlijn brengen in beide richtingen (1 & 2), uitvoering eindigt in midden speelveld

Starten op 1 been



Partner: 'links' ('rechts') roepen & bal gooien



Springen & 180° 'links' ('rechts') draaien & bal in lucht vangen



Landing:

- In evenwicht op 1 been
- Op bal van voet, afrollen naar hiel toe

1 Bal balanceren/ jongleren op 1 been

- Neutrale rugkromming
- Bal mag grond niet raken
- Linkervoet blijft op dezelfde plaats staan

3 x 60 seconden elk been

2 Partneroefening in 1-benige stand

- Neutrale rugkromming
- Bal mag grond niet raken
- Na elke uitvoering (heen & terug) steunbeen wisselen

3 x 4 herhalingen

3 Balontvangst na 1-benige sprong 180°

- Neutrale rugkromming
- Geen X- of O-benen bij landing
- Knieën niet voorbij tenen bij landing

3 x 10 herhalingen elk been