

Pomphouding
tegen muur



Lichaam als
plank naar
voor laten
vallen & erna
afduwen



In pomphouding



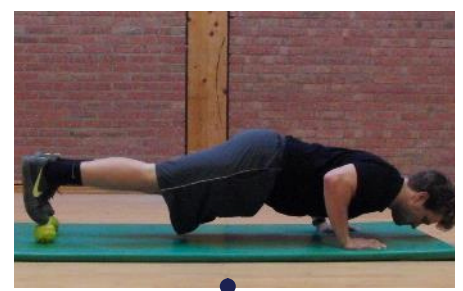
Pomphouding
met voeten op bal



Variatie:
Verschillende
handen-
posities



Lichaam als plank
neerwaarts brengen & erna
terugkeren naar
starthouding



Lichaam als plank
neerwaarts brengen &
erna terugkeren naar
starthouding

Extra:



Schouders nog eens extra
uitduwen (hoger)

OF: in
pomphouding
met 1 hand
tegen muur &
1 hand op
partner

1 Kaatsen tegen de muur

- Neutrale rugkromming
- Na afduwen handen los van muur

3 x 10 herhalingen

2 Pompen

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

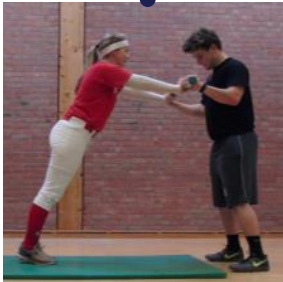
3 x 10 herhalingen

3 Pompen met voeten op bal

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

3 x 10 herhalingen

Pomphouding met beide handen tegen bat, partner houdt bat stevig vast



Lichaam als plank neerwaarts brengen & erna terugkeren naar starthouding

Pomphouding met beide handen op partner



Lichaam als plank neerwaarts brengen & erna terugkeren naar starthouding

Pomphouding met 1 hand op bal en 1 been opgehoften van grond



Lichaam als plank neerwaarts brengen & erna terugkeren naar starthouding

1 Pompen tegen partner

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

3 x 10 herhalingen

2 Pompen op partner

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

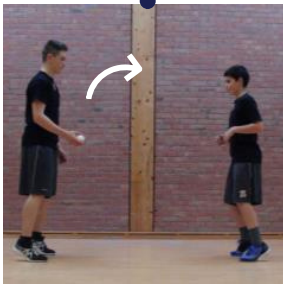
3 x 10 herhalingen

3 Pompen met 1 hand op de bal - been heffen

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

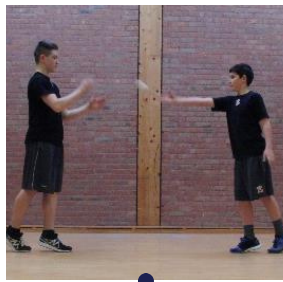
3 x 10 herhalingen

Hielen zo ver mogelijk weg van grond duwen



Met voeten steeds op dezelfde plaats blijven staan

Beide voeten op één lijn achter elkaar, bal werpen en vangen met partner



Extra: combinatie tandemstand met hielen heffen

Op 1 been
Voet blijft steeds op dezelfde plaats



Partner werpt bal, bal vangen en terugwerpen

Steeds evenwicht behouden

Variatie: in hielenstand

1 Bal vangen/werpen in tenenstand

- Neutrale rugkromming

3 x 60 seconden

2 Bal vangen/werpen in tandemstand

- Neutrale rugkromming

3 x 60 seconden elke zijde

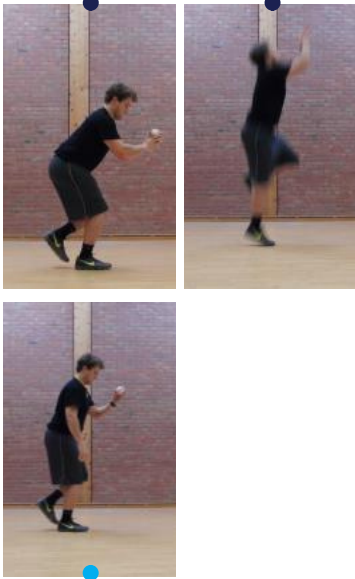
3 Bal vangen/werpen in 1-benige stand

- Neutrale rugkromming

3 x 60 seconden elk been

Bal opgooien, in lucht
vangen & landen met
beide voeten tegelijk

1-benige
stand



Landing:

- Op bal voet & afrollen naar hiel toe
- Voldoende buigen in heupen & knie

Partner werpt bal, springen
en bal vangen in lucht



Landing:

- Op bal voet & afrollen naar hiel toe
- Voldoende buigen in heupen & knie

Partner werpt bal voor- of
zijwaarts, springen en bal
vangen in lucht



Landing:

- Op bal voet & afrollen naar hiel toe
- Voldoende buigen in heupen & knie

1-benige sprong

- Neutrale rugkromming
- Knieën niet naar binnen of buiten bewegen bij landing
- Knieën niet voorbij tenen bij landing

3 x 10 herhalingen

Bal vangen na 1-benige sprong

- Neutrale rugkromming
- Knieën niet naar binnen of buiten bewegen bij landing
- Knieën niet voorbij tenen bij landing

3 x 10 herhalingen

Bal vangen na 1-benige sprong voor- & zijwaarts

- Neutrale rugkromming
- Knieën niet naar binnen of buiten bewegen bij landing
- Knieën niet voorbij tenen bij landing

3 x 10 herhalingen