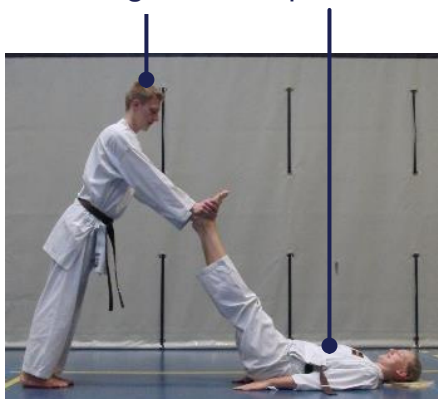


Starten in pomphouding met handen tegen voeten partner

Partner: starten in ruglig met benen gestrekt opwaarts



Lichaam als plank neerwaarts brengen, daarna terug afduwen tot startpositie

Starten in pomphouding met handen tegen voeten partner

Partner: starten in ruglig met benen gebogen opwaarts



Lichaam als plank neerwaarts brengen, daarna terug afduwen tot startpositie

Starten in pomphouding met handen tegen voeten partner

Partner: starten in ruglig met benen gehurkt opwaarts



Lichaam als plank neerwaarts brengen, daarna terug afduwen tot startpositie

1

Pompen tegen partner 1

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

🕒 3 x 15 herhalingen

2

Pompen tegen partner 2

- Neutrale rugkromming

🕒 3 x 15 herhalingen

3

Pompen tegen partner 3

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

🕒 3 x 10 herhalingen

Starten in pomphouding met voeten op stootkussen



Lichaam als plank neerwaarts brengen, daarna afduwen

Starten in pomphouding, steunen op beide vuisten



Lichaam als plank neerwaarts brengen, daarna afduwen



Extra: schouders nog eens extra uitduwen (hoger)

Starten in pomphouding met vuisten op stootkussen



Lichaam als plank neerwaarts brengen, daarna afduwen



Extra: pompen met 1 been van grond

1

Pompen met voeten op stootkussen

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

3 x 10 herhalingen

2

Pompen op vuisten

- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-heel(en) op één lijn

3 x 10 herhalingen

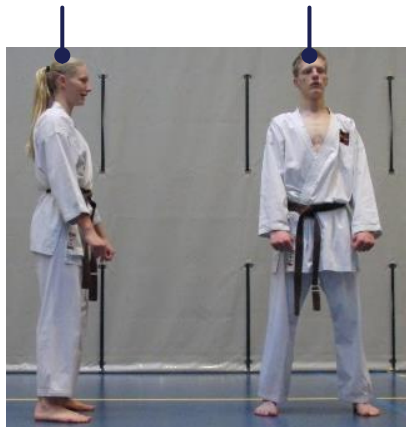
3

Pompen met vuisten op stootkussen

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

3 x 10 herhalingen

Starten in basishouding (hachiji dachi)



Op tenen (of hielen) gaan staan

Extra: terwijl afweer-, stoot- of slagtechnieken uitvoeren

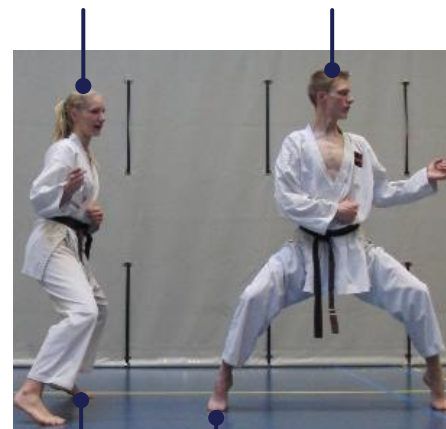
Starten in voorwaartse of rugwaartse stand op bal van voet



Op tenen gaan staan & evenwicht behouden

Extra: terwijl afweer-, stoot- of slagtechnieken uitvoeren

Starten in voorwaartse of rugwaartse stand op bal van voet



Op tenen gaan staan & evenwicht behouden

Extra: terwijl afweer-, stoot- of slagtechnieken uitvoeren

1 Tenen- of hielenstand

- Neutrale rugkromming
- Evenwicht behouden zonder voet te verplaatsen

🕒 3 x 60 seconden

2 Voor- of rugwaartse tenenstand (zenkutsu/kokutsu dachi)

- Neutrale rugkromming
- Evenwicht behouden zonder voet te verplaatsen

🕒 3 x 60 seconden

3 Zijwaartse tenenstand (kiba dachi)

- Neutrale rugkromming

🕒 3 x 60 seconden

Tegenover partner staan, beide handpalmen maken contact



Starten in stabiele stand met voeten op schouderbreedte

Door variatie in duwkracht partner uit evenwicht proberen te brengen

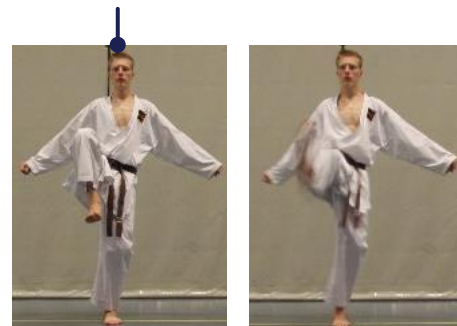
Tegenover partner staan, rechter handpalmen maken contact



Starten in stand op linkerbeen

Door variatie in duwkracht partner uit evenwicht proberen te brengen

In evenwicht op 1 been staan



Voor-, zij-, rugwaartse trap uitvoeren, daarna terugkeren naar uitgangspositie in evenwicht

Variatie: in tenenstand

1 Duel met partner 1

- 👤 • Neutrale rugkromming
- Voeten niet verplaatsen
- 🕒 3 x 60 seconden

2

Duel met partner 2

- 👤 • Neutrale rugkromming
- Voeten niet verplaatsen
- 🕒 3 x 60 seconden elk been/elke hand

3

Traptechnieken vanuit 1-benige stand

- 👤 • Neutrale rugkromming
- 🕒 3 x 60 seconden