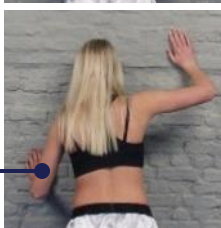


Pomphouding  
tegen muur

Lichaam naar  
voor laten  
vallen als plank



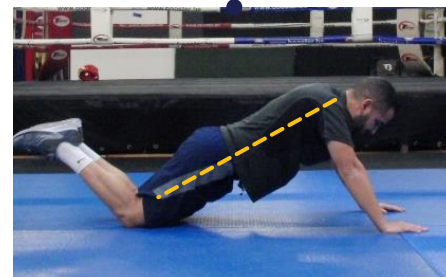
Na afduwen  
komen handen  
los van muur  
(= vluchtfase),  
daarna handen  
op wisselende  
posities tegen  
muur plaatsen



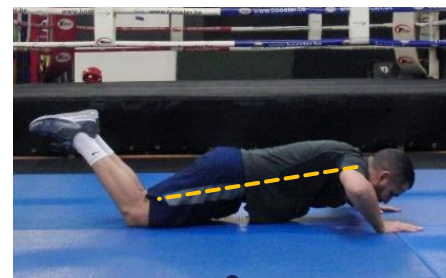
Handen- & knieënsteun



Handen- & knieënsteun



Bovenlichaam (gehoekt in  
heup) neerwaarts brengen,  
daarna afduwen



Bovenlichaam als plank  
neerwaarts brengen,  
daarna afduwen

## 1 Kaatsen tegen muur

- Neutrale rugkromming

3 x 15 herhalingen

## 2

## Pompen op knieën 1

- Neutrale rugkromming

3 x 15 herhalingen

## 3

## Pompen op knieën 2

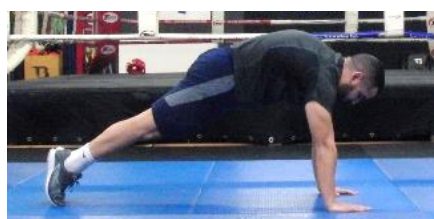
- Neutrale rugkromming

3 x 15 herhalingen

Pomphouding



Lichaam als plank  
neerwaarts brengen,  
daarna afduwen



Extra: schouders extra  
uitduwen (hoger)

Pomphouding  
met voeten op bal



Lichaam als plank  
neerwaarts brengen,  
daarna afduwen

Pomphouding  
met handen op bal



Lichaam als plank  
neerwaarts brengen,  
daarna afduwen

## 1 Pompen

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

🕒 3 x 10 herhalingen

## 2 Pompen met voeten op bal

- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-hielen 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 tegen partner met handen op bal



Lichaam als plank naar partner brengen, daarna afduwen

Pomphouding met handen op romp & bekken van partner

Partner staat in plankhouding, spant diepe buik- & rugspieren op



Lichaam als plank neerwaarts brengen, daarna afduwen

Pomphouding met elke hand op een 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

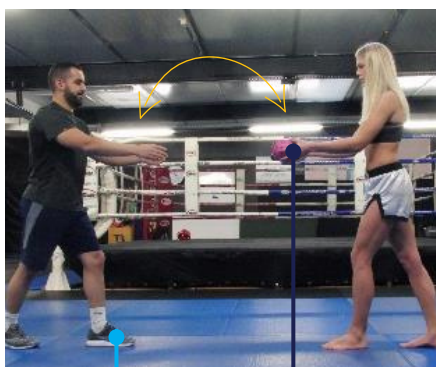
Hielen zo ver mogelijk  
weg van grond duwen



Voeten blijven steeds op  
dezelfde plaats staan

Variatie: in hielstand

Biede voeten op één  
lijn achter elkaar



Handschoen heen en  
weer werpen & vangen  
met partner

Voeten blijven steeds op  
dezelfde plaats staan

Op 1 been  
Voet blijft steeds  
op dezelfde  
plaats staan



Na het vangen handschoen  
rond lichaam cirkelen,  
daarna teruggooien naar  
partner

**1**

## Handschoen vangen & werpen in tenenstand

- Neutrale rugkromming

🕒 3 x 60 seconden

**2**

## Hangschoen vangen & werpen in tandemstand

- Neutrale rugkromming

🕒 3 x 60 seconden

**3**

## Handschoen vangen & werpen in 1-benige stand

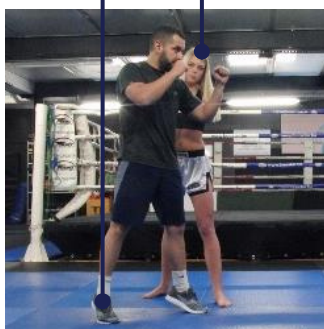
- Neutrale rugkromming

🕒 3 x 60 seconden elk been



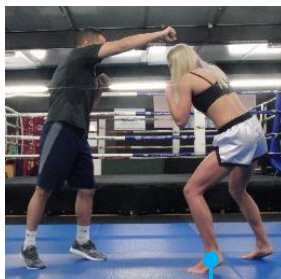
Bokshouding, hielen heffen van grond

Partner geeft vanuit verschillende richtingen lichtjes een duw



Telkens evenwicht behouden zonder voet te verplaatsen

Bokshouding, hielen heffen

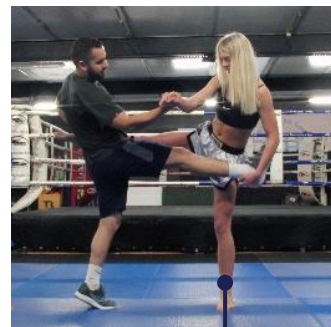
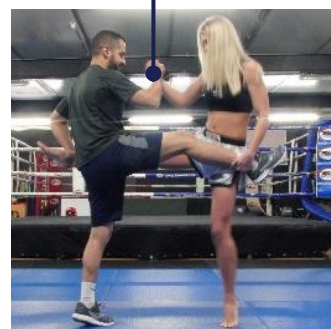


Partner 1: combinatie stoten uitvoeren  
Partner 2: ontwijken

Voeten niet verplaatsen

Na elke combinatie wisselen partners van functie

Beide partners op 1 been staan en met 1 hand hiel van geheven been partner vasthouden, andere hand houdt vrije hand partner vast



Beide partners proberen elkaar uit evenwicht te brengen (vb.: 'steunvoet verplaatsen', 'buiten zone duwen', ...)

## 1 Bokshouding in tenenstand

- Neutrale rugkromming
- Starthouding behouden gedurende hele oefening

3 x 30 seconden

## 2 Stoten & ontwijken in tenenstand

- Neutrale rugkromming

3 x 30 seconden

## 3 Duel op 1 been

- Neutrale rugkromming

3 x 10 herhalingen

Beide partners starten in clinchhouding tegenover elkaar



Beide partners duwen zicht gelijktijdig tegen elkaar af



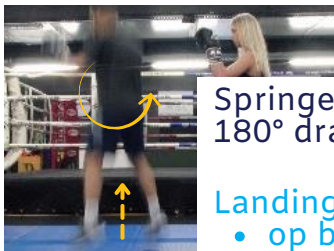
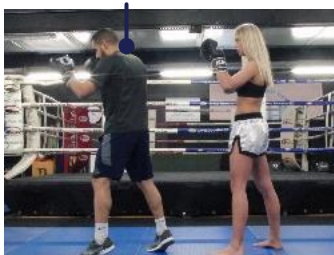
Na afduwen komen partners zo snel mogelijk in evenwicht in bokshouding te staan

## Afduwen na clinchen

- Neutrale rugkromming

3 x 15 herhalingen

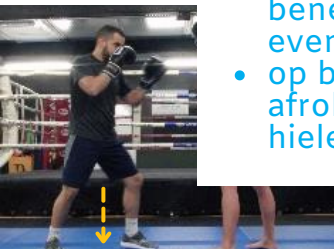
Bokshouding, rug naar partner



Springen & 180° draaien

Landing:

- op beide benen in evenwicht
- op bal voeten, afrollen naar hielen toe



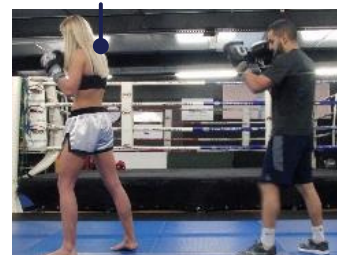
Na landing vanuit bokshouding combinatie stoten uitvoeren

## Sprong 180° + combinatie stoten

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

3 x 10 herhalingen

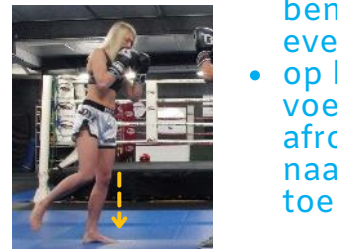
Bokshouding, rug naar partner



Springen & 180° draaien

Landing:

- op beide benen in evenwicht
- op bal voeten, afrollen naar hielen toe



Na landing vanuit bokshouding combinatie stoten uitvoeren op 1 been

## Sprong 180° + 1-benige landing + combinatie stoten

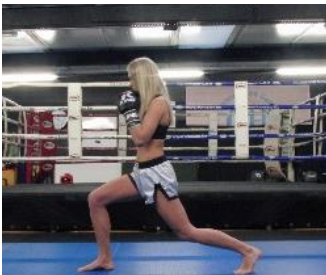
- Neutrale rugkromming

3 x 10 herhalingen elk been





Vanuit bokshouding  
ruime stap voorwaarts  
zetten & zakken



Explosief afzetten &  
terugkeren naar  
uitgangshouding

Opeenvolgende  
luntes met rechter- &  
linkerbeen voor

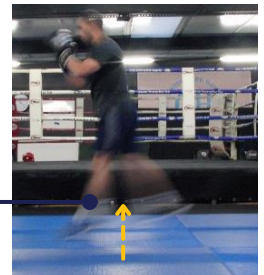


Partner roept na  
elke lunge stoten-  
combinatie, deze  
uitvoeren



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

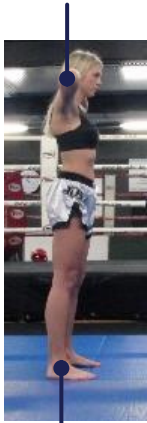
- Neutrale rugkromming
- Knieën bewegen niet naar binnen of buiten
- Knie niet voorbij tenen
- Achterste been net niet volledig gestrekt

3 x 10 herhalingen

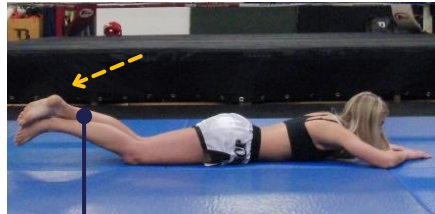
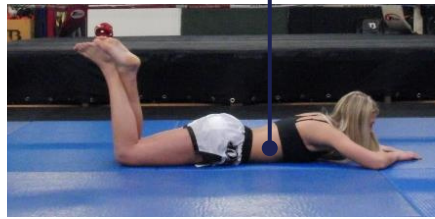


Handen lichtjes tegen zijkant hoofd houden, ellebogen wijzen naar buiten

Romp naar voor buigen, kniehoek gestrekt of lichtjes gebogen



In buiklig met benen gekruist & knieën geplooid

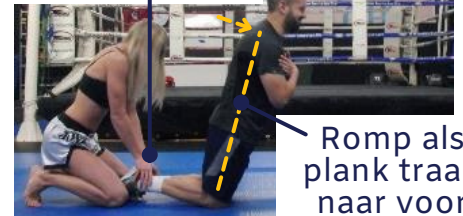


Met linkerbeen rechterbeen naar beneden duwen, rechterbeen vertraagt deze beweging door weerstand uit te oefenen met linkerbeen

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

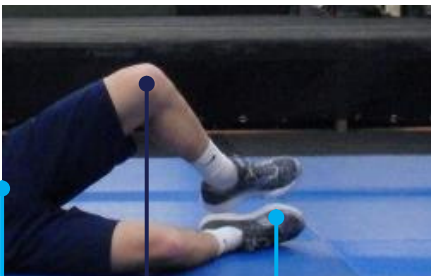
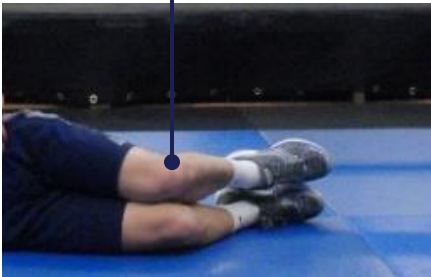
- Neutrale rugkromming
- Schouder-heup-knieën op één lijn

3 x 10 herhalingen





Zijlig met knieën & heupen gebogen

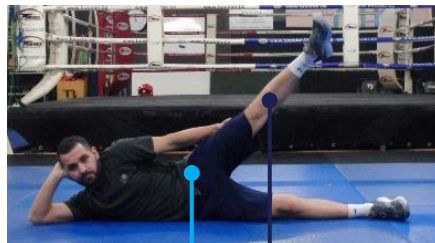


Knie zo ver mogelijk naar buiten draaien

Heup blijft naar boven wijzen (valt niet naar achter)

Voeten blijven tegen elkaar

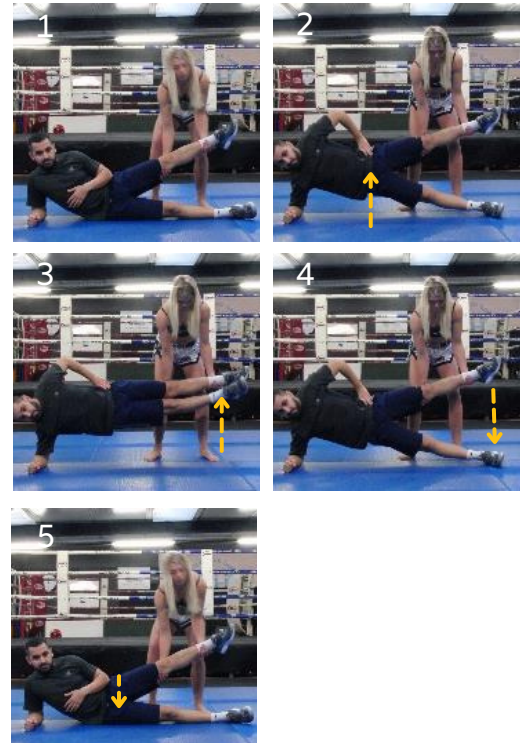
Zijlig met benen gestrekt



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

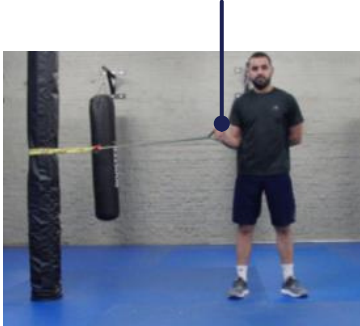
## 3 Copenhagen adductor exercise

- Neutrale rugkromming
- Met borst in steun op grond blijven

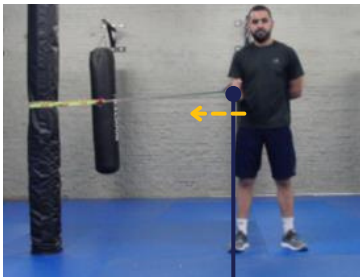
- 3 x 30 seconden elke zijde



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



Langzaam arm over buik draaien (binnenwaarts)

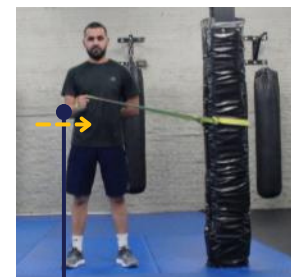


Langzaam terugdraaien naar starthouding

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

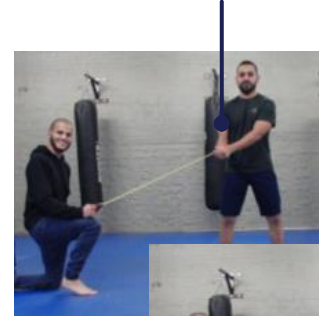


Langzaam arm van over buik wegdraaien (buitenwaarts)

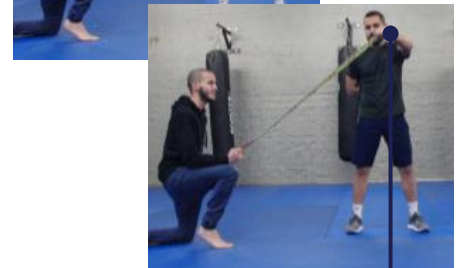
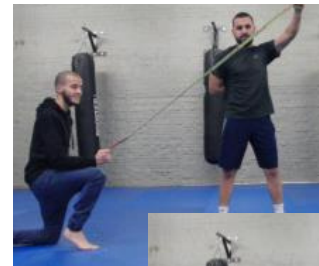


Langzaam terugdraaien naar starthouding

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

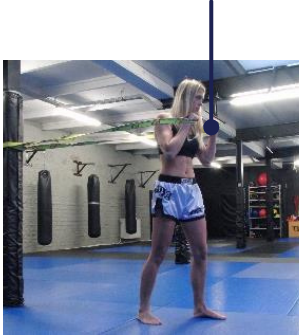
## 3 Schouderoef 3

- Neutrale rugkromming
- 🕒 3 x 15 herhalingen elke zijde

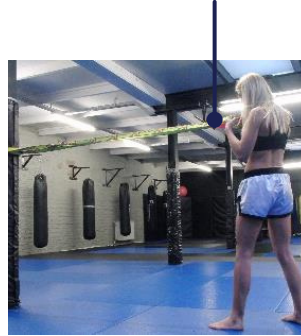




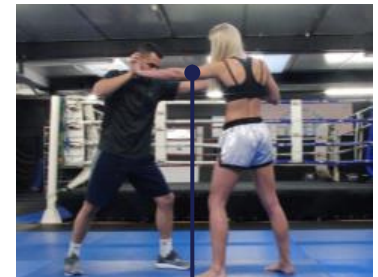
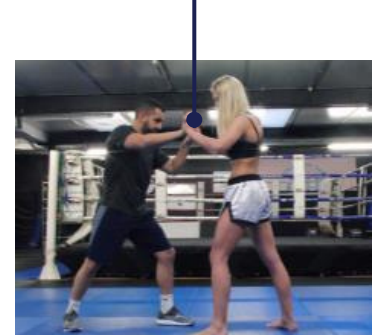
Bokshouding, elastiband in beide handen vasthouden



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

## Schouderoef 4

- Neutrale rugkromming
- Starten met enige spanning op elastiband

🕒 3 x 15 herhalingen elke zijde

## Schouderoef 5

- Neutrale rugkromming
- Starten met enige spanning op elastiband

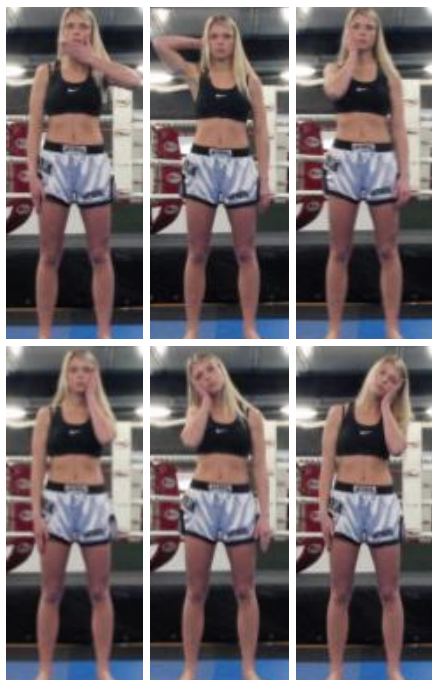
🕒 3 x 15 herhalingen elke zijde

## 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

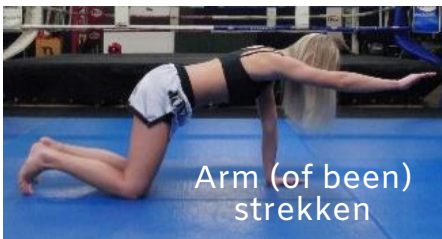
## Nekoefening 3

- Neutrale rugkromming

3 x 5 herhalingen



Handen- & knieënsteun



Arm (of been) strekken

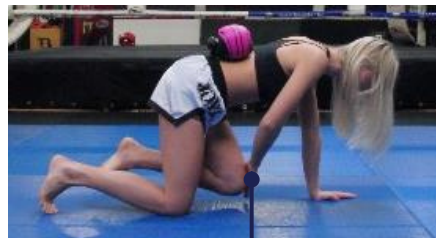


Arm & tegenovergesteld been strekken

Handen- & knieënsteun met handschoen op onderrug

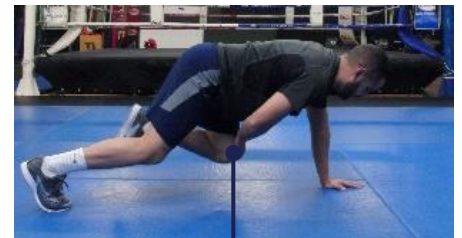


Arm & tegenovergesteld been strekken



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

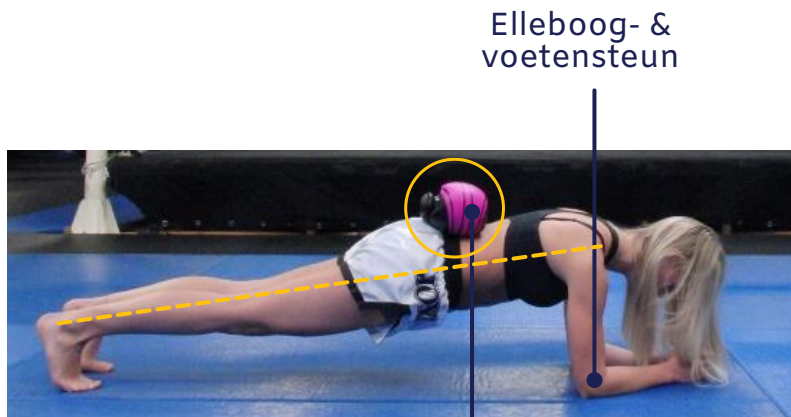
- 3 x 10 herhalingen elk been/elke arm, 2 tellen houden

## 3

### Superman op handen & voeten met tikken

- Neutrale rugkromming

- 3 x 10 herhalingen elke combinatie, 2 tellen houden



Elleboog- & voetensteun

Extra: handschoen blijft op onderrug liggen

## Plankhouding

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

3 x 40 seconden



Elleboog- & voetensteun

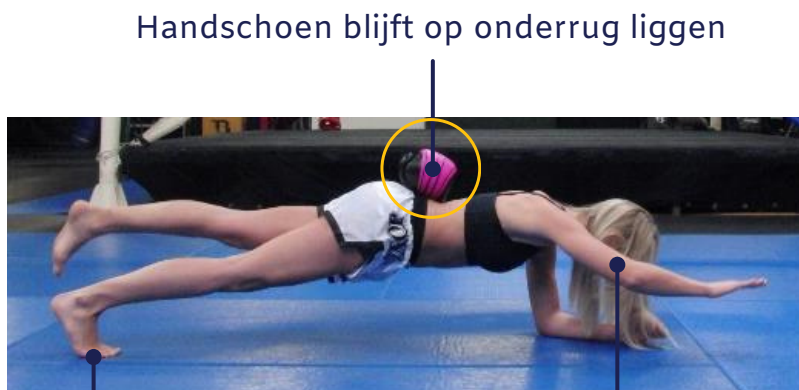
Handschoen doorgeven aan partner

Partner ontvangt handschoen met tegenovergesteld hand en geeft terug met andere hand enz.

## Plankhouding - partneroefening

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

3 x 30 seconden



Handschoen blijft op onderrug liggen

Leunen op elleboog & tenen

Arm & tegenovergesteld been gestrekt ± 15 cm van rond tillen

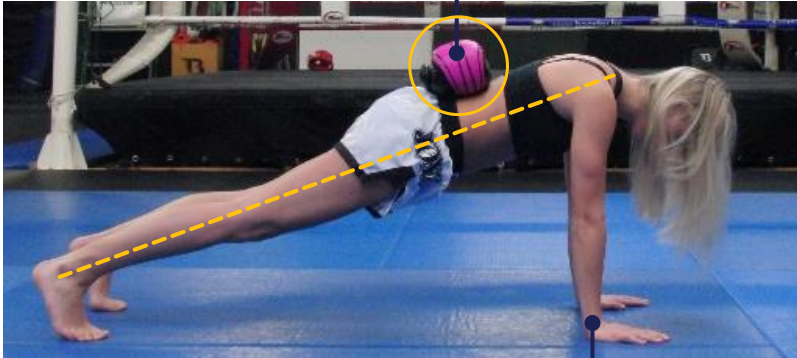
## Plankhouding - arm & been heffen

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

3 x 30 seconden elke combinatie

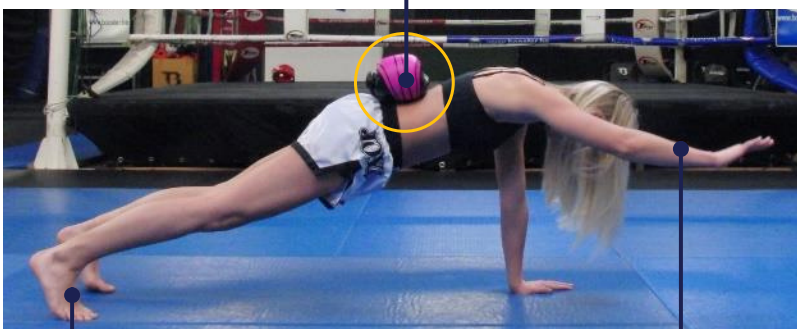


Handschoen blijft op onderrug liggen



Handen- & voetensteun

Handschoen blijft op onderrug liggen



Op handen & tenen steunen

Arm in verlengde van romp heffen

Beide partners in pomphouding naast elkaar



Partner 2: ontvangt handschoen van partner



Partner 2: doet hetzelfde



Partner 1: cirkelt handschoen rond linker- (en/of rechterhand)

Partner 1: geeft handschoen door

Partner 1: wisselt ondertussen van positie en ontvangt handschoen enz.

Spelvariant: welk duo kan in 30 seconden grootste afstand afleggen?

## Pomphouding

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

3 x 40 seconden

2

## Pomphouding - arm heffen

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

3 x 30 seconden elke arm

3

## Pomphouding - partneroefening

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

3 x 30 seconden

Handen- & knieënsteun met handen op bal



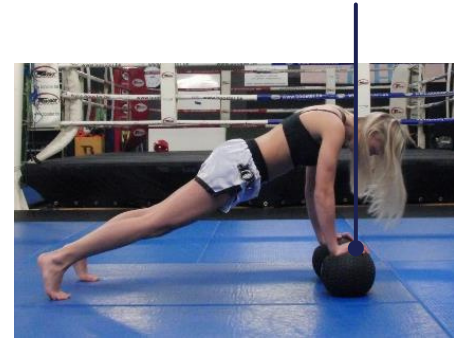
1 been uitstrekken naar achter

Pomphouding met beide handen op bal



1 been van grond heffen

Pomphouding met elke hand op een bal



1 been & tegenovergestelde arm van grond heffen

1

### Kniesteun met handen op bal

- Neutrale rugkromming

- 3 x 15 herhalingen elk been, 2 tellen houden

2

### Pomphouding met handen op bal - 1 been heffen

- Neutrale rugkromming

- 3 x 10 herhalingen elk been, 2 tellen houden

3

### Pomphouding met handen op bal - arm & been heffen

- Neutrale rugkromming

- 3 x 10 herhalingen elke combinatie, 2 tellen houden

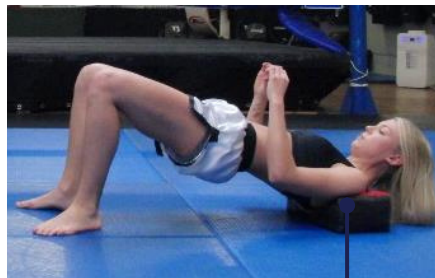


Vanuit ruglig met benen gebogen bekken van grond heffen



Variatie: armen heffen van grond

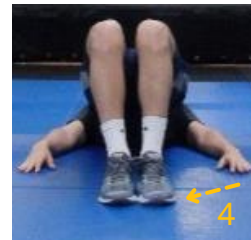
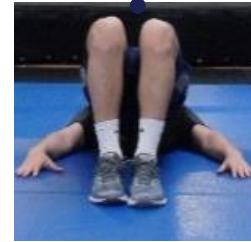
Vanuit ruglig met benen gebogen & voeten op stootkussen, bekken van grond heffen



Vanuit ruglig met benen gebogen & schouders op stootkussen, bekken van grond heffen

Bekkenlift met voeten naast elkaar

Één voet zo ver mogelijk naar buiten plaatsen (1)



Daarna andere voet zo ver mogelijk naar buiten plaatsen (2), daarna beide voeten één voor één terug in het midden plaatsen (3,4)

Variatie: armen heffen van grond

## 1 Bekkenlift

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

🕒 3 x 60 seconden

## 2 Bekkenlift met voeten/schouders op stootkussen

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

🕒 3 x 60 seconden

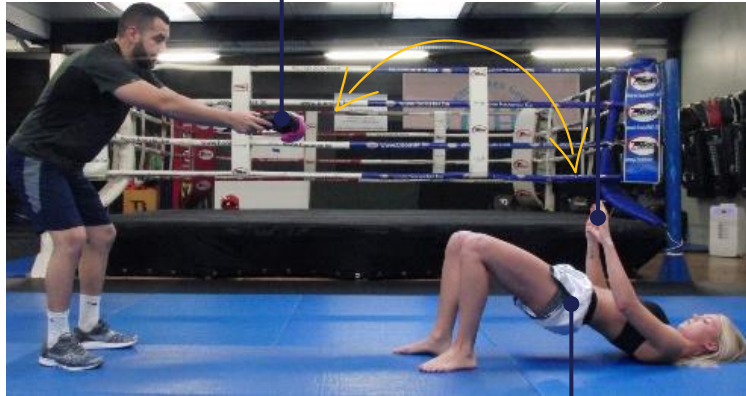
## 3 Bekkenlift open-toe

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

🕒 3 x 10 herhalingen

Partner gooit handschoen

Handschoen vangen & terugwerpen



Bekkenlift en bekken hoog houden

Handschoen vangen & terugwerpen



Bekkenlift met 1 been in verlengde romp

Partner legt handschoen op voet

Bekkenlift met 1 been in verlengde romp



Handschoen in evenwicht houden, handschoen met gebogen been in verschillende posities brengen

### 1 Handschoen vangen & werpen vanuit bekkenlift

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

3 x 15 herhalingen

### 2 Handschoen vangen & werpen vanuit bekkenlift - 1 been heffen

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

3 x 10 herhalingen elk been

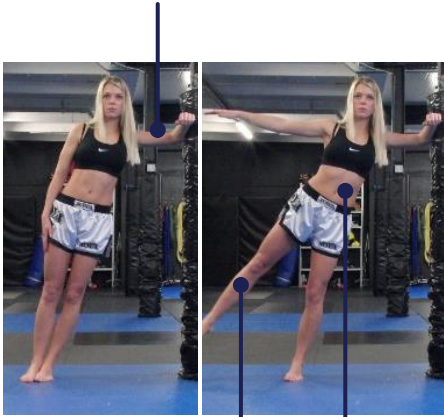
### 3 Handschoen balanceren vanuit bekkenlift

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

3 x 30 seconden elk been



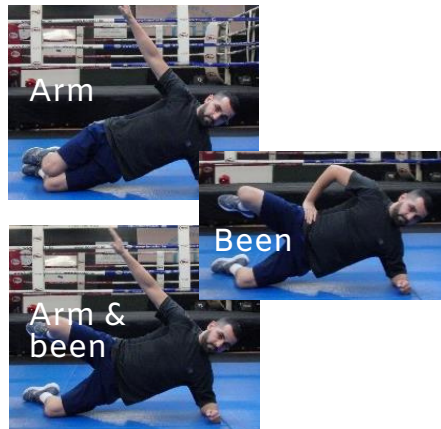
Zijwaartse elleboog- & voetensteun tegen paal



Arm & been heffen

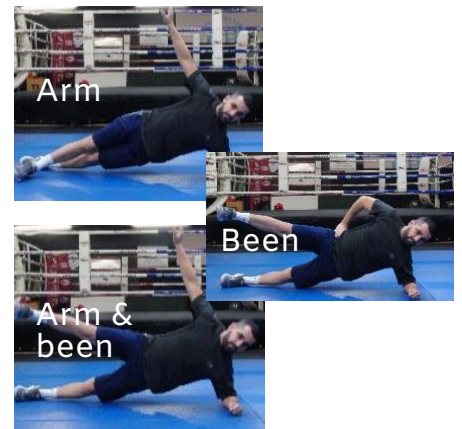
Schuine stand tegen paal behouden

Zijwaartse elleboog- & knieënsteun



Arm en/of been opheffen

Zijwaartse elleboog- & brede voetensteun



Arm en/of been opheffen

## 1 Zijwaartse plank tegen paal

- Neutrale rugkromming
- Schouder-bekken-voet op één lijn

3 x 30 seconden elke zijde

## 2 Zijwaartse plank in knieënsteun

- Neutrale rugkromming
- Schouder-bekken-voet op één lijn

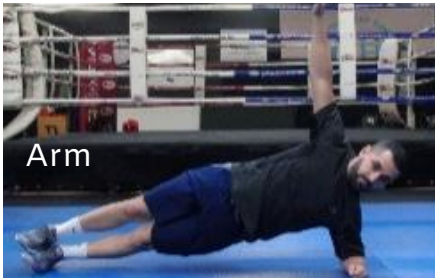
3 x 30 seconden elke zijde

## 3 Zijwaartse plank in brede voetensteun

- Neutrale rugkromming
- Schouder-bekken-voet op één lijn

3 x 30 seconden elke zijde

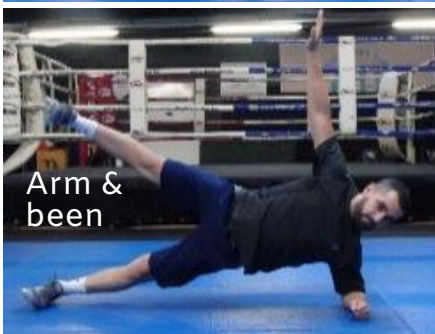
Zijwaartse elleboog- & voetensteun



Arm



Been



Arm & been

Arm en/of been opheffen

Zijwaartse elleboog- & voetensteun



Partner duwt schouders licht naar voor & achter

Stabiel blijven staan en rotatie tegenhouden

Zijwaartse hand- & voetensteun



Arm & been opheffen

Variatie: met vrije hand voorwerp (bal, handschoen, ...) vangen & werpen

## Zijwaartse plank

- Neutrale rugkromming
- Schouder-bekken-voet op één lijn

3 x 30 seconden elke zijde

## Stabilisatie in zijwaartse plank

- Neutrale rugkromming
- Schouder-bekken-voet op één lijn

3 x 30 seconden elke zijde

## Zijwaartse plank in handen- & voetensteun

- Neutrale rugkromming
- Schouder-bekken-voet op één lijn

3 x 30 seconden elke zijde



Ruglig met 1 been gebogen & armen gekruist



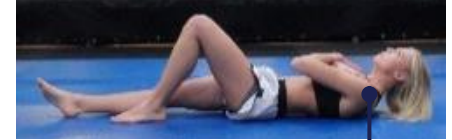
Schouders & hoofd liften, schuin omhoog voor je uitkijken

Ruglig met benen naar één zijde gekanteld



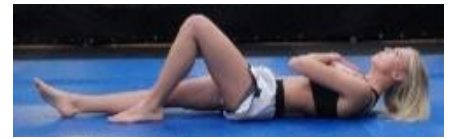
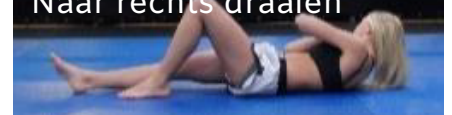
Langzaam schouders & hoofd van grond liften, schuin omhoog voor je uitkijken

Ruglig met 1 been gebogen

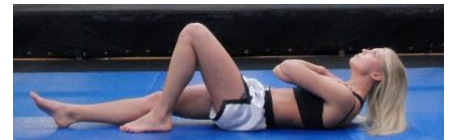
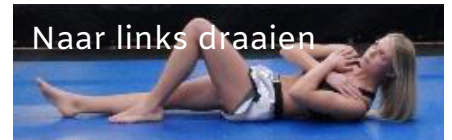


Schouders & hoofd langzaam van grond liften, schuin omhoog voor je uitkijken

Naar rechts draaien



Naar links draaien



### 1 Curl-up

- Neutrale rugkromming

- 3 x 30 herhalingen, 2 tellen houden

### 2

### Curl-up met gekantelde benen

- Neutrale rugkromming

- 3 x 30 herhalingen elke zijde, 2 tellen houden

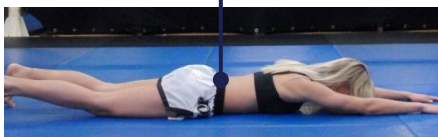
### 3

### Curl-up met draai

- Neutrale rugkromming

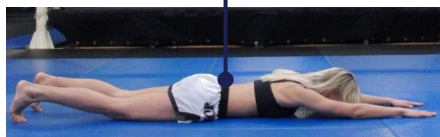
- 3 x 30 herhalingen, 2 tellen houden

Gestreckte buiklig



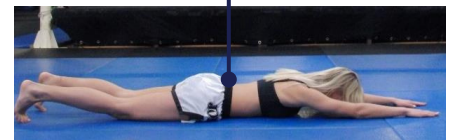
Armen ± 5cm optillen

Gestreckte buiklig



Benen ± 5cm optillen

Gestreckte buiklig



Armen



Benen



Armen OF benen ± 5cm optillen en ze zijwaarts naast lichaam brengen en terug

1

### Dode vis - armen heffen

- Neutrale rugkromming

3 x 10 herhalingen, 2 tellen houden

2

### Dode vis - benen heffen

- Neutrale rugkromming

3 x 10 herhalingen, 2 tellen houden

3

### Dode vis - armen of benen spreiden

- Neutrale rugkromming
- Handen & voeten niet te hoog brengen

3 x 10 herhalingen, 2 tellen houden



**Oppervlakkige  
kuitspier**



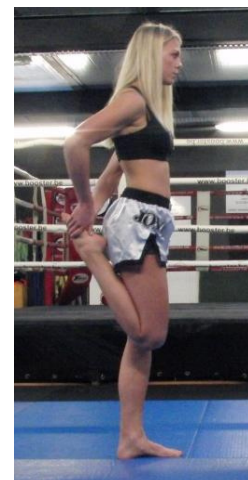
**Diepe kuitspier**



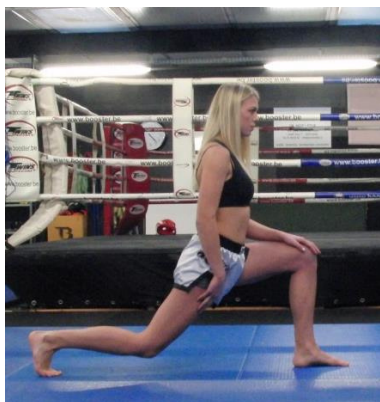
**Hamstrings**



**Quadriceps**



**Heupbuigers**



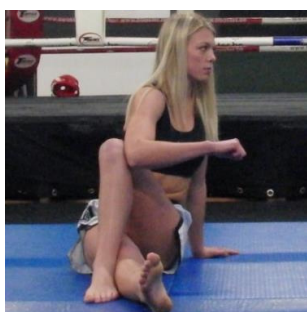
**Adductoren  
(bovenbeen)**



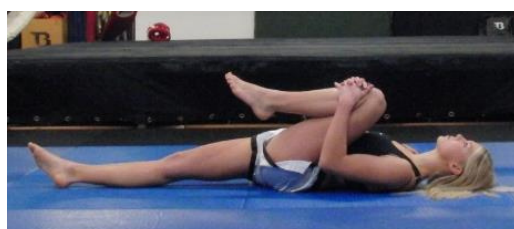
**Statisch stretchen op  
einde sportactiviteit:**

- ⦿ 1 x 30 seconden  
per spiergroep

**Bil**



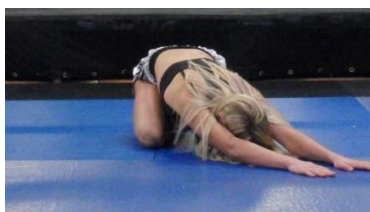
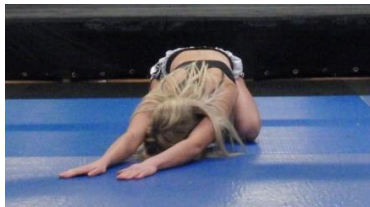
**Bil**



**Statisch stretchen los  
van sportactiviteit om  
leniger te worden:**

- ⦿ 2 x 60 seconden  
per spiergroep

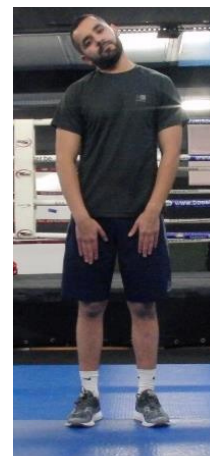
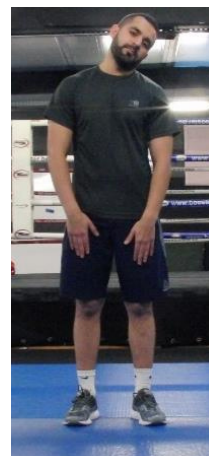
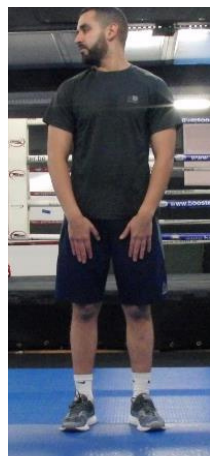
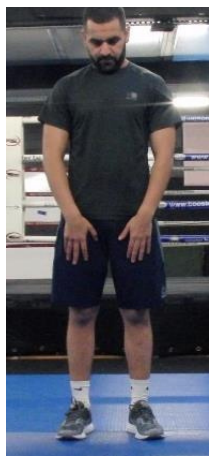
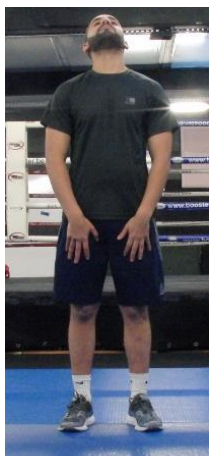
**Rug**



**Schouders**



**Nek**



**Triceps**



**Vingers**



**Statisch stretchen op  
einde sportactiviteit:**

- ⦿ 1 x 30 seconden  
per spiergroep

**Statisch stretchen los  
van sportactiviteit om  
leniger te worden:**

- ⦿ 2 x 60 seconden  
per spiergroep