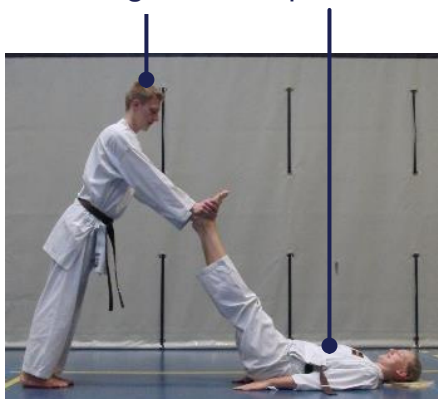


Starten in pomphouding met handen tegen voeten partner

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

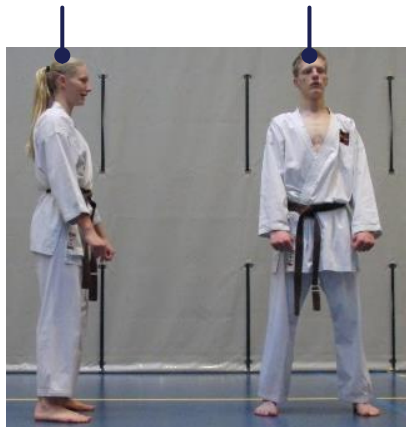
3

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

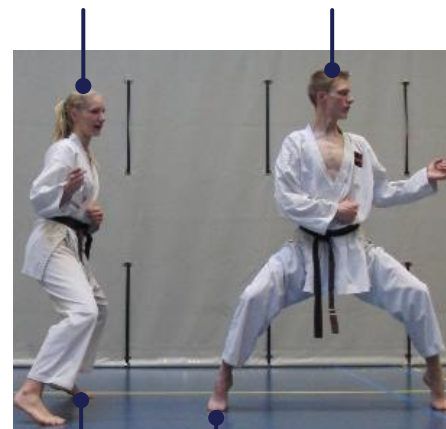
Starten in voorwaartse of rugwaartse stand op bal van voet



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

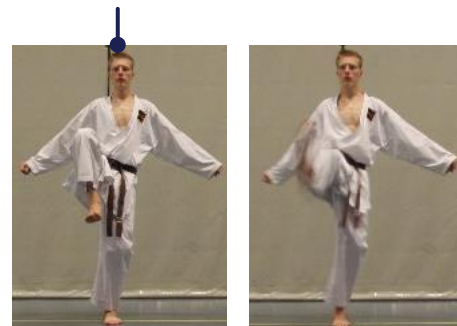
Tegenover partner staan, rechter handpalmen maken contact



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

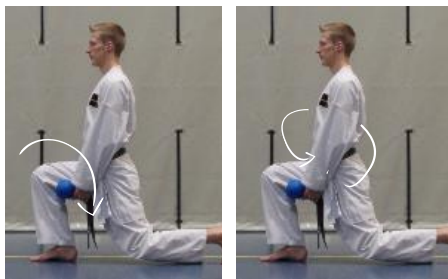


Met één voet grote stap
voorwaarts zetten, je laten
zakken



Knie niet
voorbij tenen

Explosief afduwen op
voorste voet & terugkomen
tot uitgangshouding



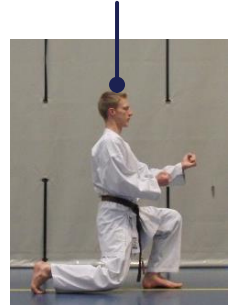
Extra: handschoen onder
been/rond romp doorgeven



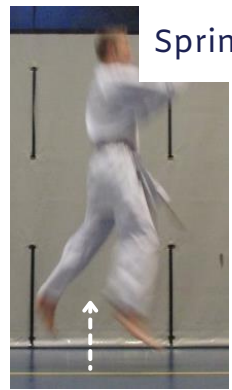
Lunge voor-, zij- &
rugwaarts uitvoeren



Starten in lunge met
linkervoet voor



Springen



Landen in lunge met
rechtervoet voor

1 Lunge

- Neutrale rugkromming

- 3 x 10 herhalingen elk been, 2 tellen houden

2 Lunge in alle richtingen

- Neutrale rugkromming

- 3 x 10 herhalingen elk been en richting, 2 tellen houden

3 Schaarsprong

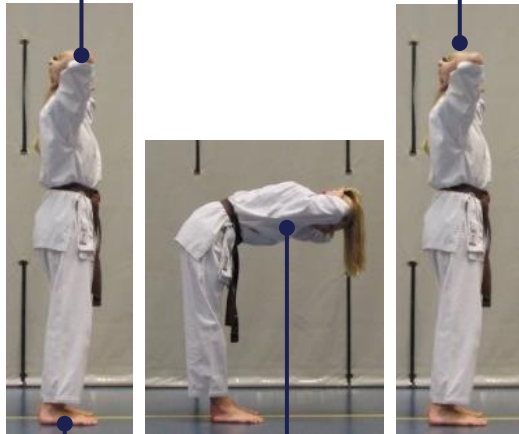
- Neutrale rugkromming

- 3 x 10 herhalingen



Heup opnieuw strekken, kniehoek blijft exact dezelfde

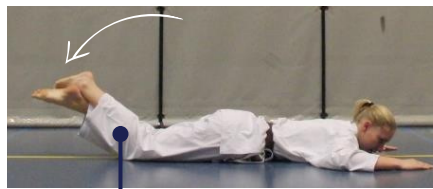
Handen lichtjes tegen zijkant hoofd houden, ellebogen wijzen naar buiten



Starten in stand met voeten op schouderbreedte

Romp met neutrale rugkromming naar voor buigen, kniehoek is gestrekt of licht gebogen & blijft constant

Starten in buiklig met benen gekruist, knieën 90°



Rechterbeen neerwaarts bewegen, linkerbeen vertraagt deze beweging door weerstand uit te oefenen tegen rechterbeen

Starten in bekkenlift met voeten op gordel



Langzaam voeten verder brengen door gordel over grond te schuiven



Extra: idem maar slechts met één voet op bal

1 Good morning

- Neutrale rugkromming

3 x 10 herhalingen, 5 tellen houden

2 Hamstrings excentrisch 1

- Neutrale rugkromming
- Beweging langzaam uitvoeren

3 x 15 herhalingen (elke been)

3 Hamstrings excentrisch 1

- Neutrale rugkromming

3 x 60 seconden



Starten in ruglig met
voetzolen tegen elkaar &
knieën naar buiten gedraaid;
gordel op spanning houden



Bekken liften,
gordel blijft op
spanning

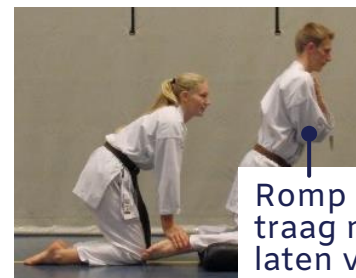
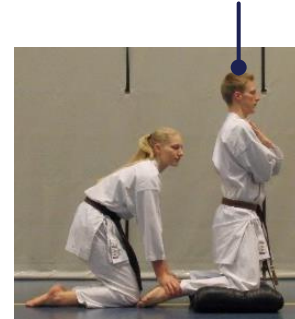


Starten in buiklig met
voetzolen tegen elkaar &
knieën naar buiten gedraaid



Knieën net van grond liften,
handschoen tussen voeten
geklemd houden

Starten in knieënsteun met
knieën in hoek van 90°



Romp als plank
traag naar voor
laten vallen



Gewicht romp opvangen
door handen te plaatsen

1 Bekkenlift met knieën naar buiten

- Neutrale rugkromming
- Buik- en rugspieren constant aanspannen

🕒 3 x 10 herhalingen,
5 tellen houden

2 Knieënlift

- Neutrale rugkromming

🕒 3 x 10 herhalingen,
5 tellen houden

3 Nordic hamstring

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

🕒 3 x 10 herhalingen



Starten in zijlig met knieën
& heup gebogen



Knie zo ver mogelijk
naar buiten draaien

Heup blijft naar boven
wijzen (valt niet naar achter)

Voeten blijven
tegen elkaar

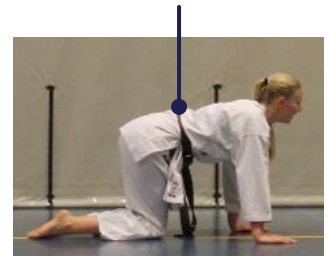
Starten in zijlig met
benen gestrekt



Bovenste been zo hoog
mogelijk brengen

Heup blijft naar boven
wijzen (valt niet naar
achter)

Starten in handen-
& knieënsteun



Één been gehoekt (90°)
naar boven brengen



Herhaal de oefening met
elastiband rond hand & voet

1 Heup clam

- Neutrale rugkromming

3 x 15 herhalingen,
2 tellen houden

2 Zijwaartse beenlift

- Neutrale rugkromming

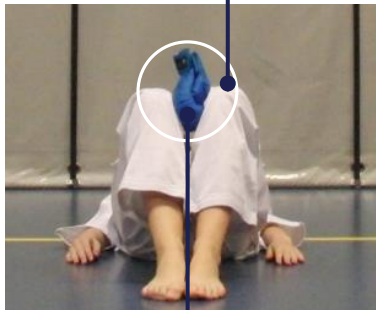
3 x 15 herhalingen,
2 tellen houden

3 Superman met gehoekt been

- Neutrale rugkromming

3 x 15 herhalingen,
2 tellen houden

Starten in ruglig met benen gebogen & handschoenen tussen benen



Krachtig met benen tegen bal duwen

Starten in stand met één voet op gordel



Één been gestrekt zijwaarts brengen & terug al rollend over gordel

Steunvoet blijft staan

Starten in zijlig
Partner: ondersteunt bovenste knie



Bekken heffen (1), onderste been naar bovenste been brengen (2), op het einde eerst bekken laten zakken (3) en daarna been laten zakken

1 Handschoenen tussen benen klemmen

- Neutrale rugkromming
- 3 x 30 seconden

2

Zijwaartse rol

- Neutrale rugkromming
- 3 x 15 herhalingen elk been

3

Copenhagen adductor exercise

- Neutrale rugkromming
- 3 x 10 seconden, 2 tellen houden bij lift 1 been



Starten in stand met gordel in rechterhand



Starten in stand met gordel in rechterhand

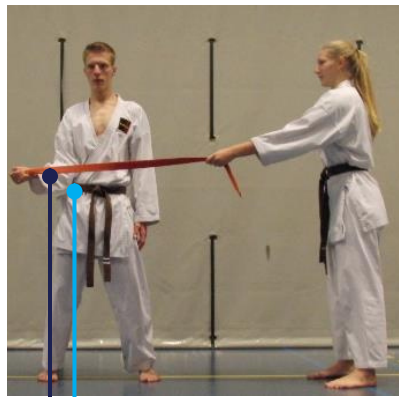


Starten in stand, gordel in hand houden met gestrekte arm voor lichaam



Langzaam arm over buik draaien

Elleboog niet in steun tegen romp



Langzaam arm van over buik weg draaien

Elleboog niet in steun tegen romp



Langzaam gordel met gestrekte arm naar achter lichaam trekken

Schouderoef 1

- Neutrale rugkromming
- Starten met enige spanning op gordel

3 x 15 herhalingen elke arm

Schouderoef 2

- Neutrale rugkromming
- Starten met enige spanning op gordel

3 x 15 herhalingen elke arm

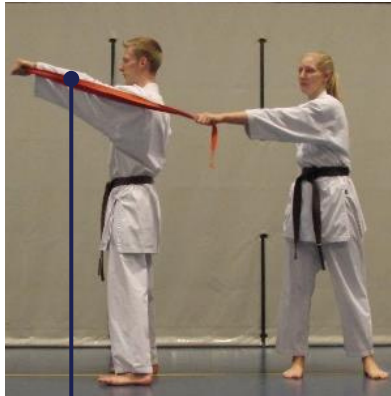
Schouderoef 3

- Neutrale rugkromming
- Starten met enige spanning op gordel

3 x 15 herhalingen elke arm



Starten in stand, gordel in hand met gestrekte arm achter lichaam houden



Langzaam gordel met gestrekte arm tot voor lichaam trekken

Starten in stand, gordel in verste hand houden



Diagonaal naar boven bewegen met 2 handen



Langzaam met verste hand terugkeren

Starten in stand, uiteinden van gordel in linker- & rechterhand houden



Roeibeweging naar achter maken

Schouderoef 4

- Neutrale rugkromming
- Starten met enige spanning op gordel

3 x 15 herhalingen elke arm

Schouderoef 5

- Neutrale rugkromming
- Starten met enige spanning op gordel

3 x 15 herhalingen elke arm

Schouderoef 6

- Neutrale rugkromming
- Starten met enige spanning op gordel

3 x 15 herhalingen



Hand voor, rechts, links & achter hoofd plaatsen, duwen



Hoofd stabiliseren zodat rotaties of kantelingen worden tegengegaan

Met handen aan elkaars achterhoofd trekken



Één voor één handen van buitenkant naar binnenkant brengen

Partner doet erna hetzelfde

Starten in handen- & knieënsteun



Partner: vanuit pomp-houding met 1 hand op achterhoofd steunen, pompen

Hoofd stabiliseren terwijl partner pompbeweging uitvoert

Nekoefening 1

- Neutrale rugkromming

- 3 x 30 seconden elke positie

Nekoefening 2

- Neutrale rugkromming

- 3 x 60 seconden

Nekoefening 3

- Neutrale rugkromming

- 3 x 5 herhalingen

Starten in handen- & knieënsteun



Starten in handen- & knieënsteun, met bal op rug



Arm & tegenovergesteld been strekken



Arm strekken



Arm strekken



Been strekken



Been strekken



Arm & tegenovergesteld been strekken



Arm & tegenovergesteld been strekken

Met pols tegenovergestelde knie tikken & superman herhalen

Bird dog

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

2

Bird dog met controle handschoen

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

3

Bird dog met controle handschoen & tikken

- Neutrale rugkromming
- 3 x 10 herhalingen elke combinatie, 2 tellen houden

Op tenen & ellebogen leunen



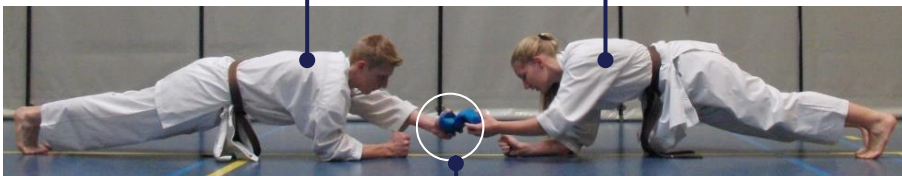
Extra: handschoen blijft op onderrug liggen

Plankhouding

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

⌚ 3 x 40 seconden

Starten in plankhouding met handschoen in 1 hand



Handschoen met andere hand doorgeven aan partner

2 Plankhouding - partneroefening 1

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

⌚ 3 x 30 seconden

Steunen op ellebogen & tenen

Partner: benen heffen, erna & been loslaten



In plankhouding blijven terwijl partner beide benen heft, spanning behouden & benen blijven gestrekt aaneengesloten wanneer partner been loslaat

3 Plankhouding - partneroefening 2

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

⌚ 3 x 30 seconden

Op tenen & handen leunen



Extra: handensteun op stootkussen, handschoen op onderrug-, ...

Pomphouding

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

⌚ 3 x 40 seconden

Op handen & tenen leunen



Arm gestrekt van grond tillen

Extra: vuistensteun op stootkussen, handschoen op onderrug-, ...



Been gestrekt van grond tillen

Pomphouding - 1 arm of been heffen

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

⌚ 3 x 30 seconden elk been/elke arm

Op handen & tenen leunen

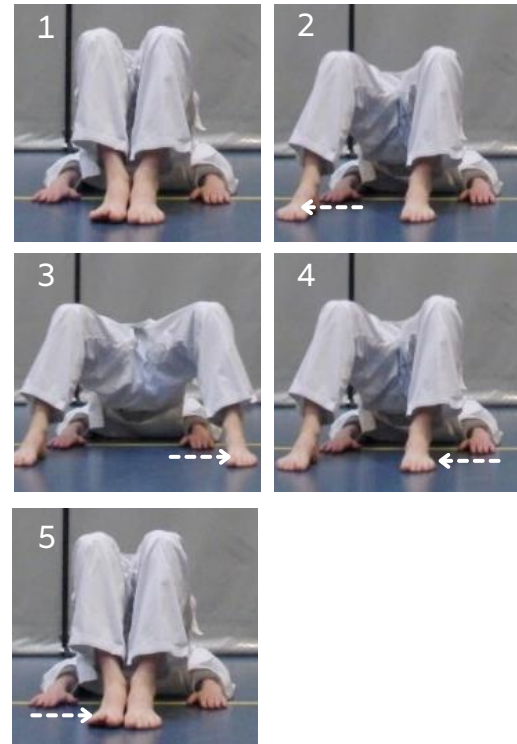


Arm & tegenovergesteld been gestrekt van grond tillen

Plankhouding - arm en been heffen

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

⌚ 3 x 30 seconden elke combinatie



Vanuit ruglig met benen gebogen, bekken van grond tillen



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



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

Extra: zonder handen- of elleboogsteun

1. Bekkenlift met voeten naast elkaar
2. 1 voet zo ver mogelijk naar buiten plaatsen (eerst hiel en dan tenen neerplaatsen)
3. Idem andere voet
4. Ene voet terug in midden plaatsen
5. Idem andere voet

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

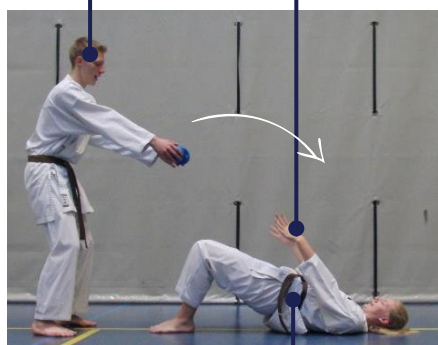
Bekkenlift open-toe

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

3 x 10 herhalingen

Partner: handschoen werpen

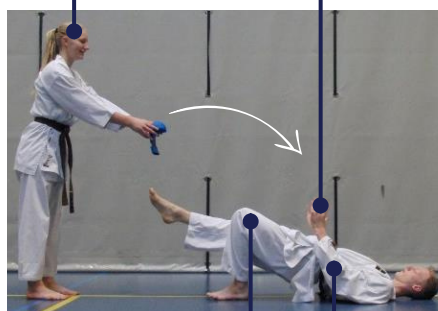
Handschoen vangen & terugwerpen



Starten in bekkenlift, bekken hoog houden

Partner: handschoen werpen

Handschoen vangen & terugwerpen

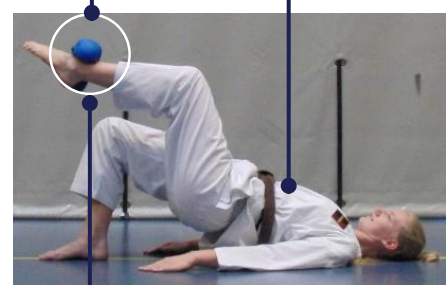


Starten in bekkenlift, bekken hoog houden

1 been in verlengde romp brengen

Starten in bekkenlift, bekken hoog houden

Partner: handschoen op voet leggen



Handschoen in evenwicht op geheven voet houden

1 Handschoen vangen & werpen vanuit bekkenlift

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

3 x 60 seconden

2 Handschoen vangen & werpen uit bekkenlift op 1 been

- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-voet op één lijn
- Bekken links-rechts op dezelfde hoogte

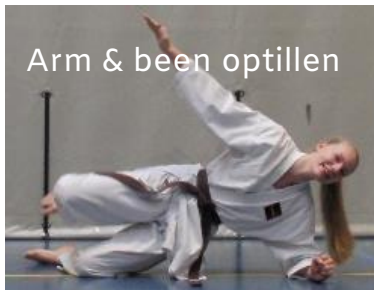
3 x 30 seconden elk been

3 Evenwicht met handschoen vanuit bekkenlift

- Neutrale rugkromming
- Bekken links-rechts blijven op dezelfde hoogte

3 x 30 seconden elk been

Starten in zijwaartse elleboog- & knieënsteun



Starten in zijwaartse elleboog- & brede voetensteun



Starten in zijwaartse elleboog- & voetensteun



1

Zijwaartse plank tegen muur

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

🕒 3 x 60 seconden elke zijde

2

Zijwaartse plank in knieënsteun

- Neutrale rugkromming
- Schouder-bekken-knie 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

Starten in zijwaartse elleboog- & voetensteun



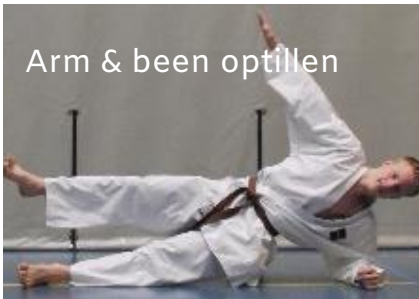
Arm optillen



Been optillen



Arm & been optillen



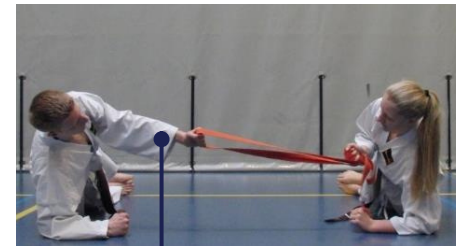
Starten in zijwaartse handen- & voetensteun



Arm optillen



Arm en/of been optillen



Vanuit zijwaartse elleboog- & voetensteun gordel van partner uit evenwicht proberen te brengen



Variatie: rugwaarts

1

Zijwaartse plank

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

🕒 3 x 30 seconden elke zijde

2

Zijwaartse plank in handen- & voetensteun

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

🕒 3 x 30 seconden elke zijde

3

Duel met gordel - partneroefening

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

🕒 3 x 30 seconden elke zijde

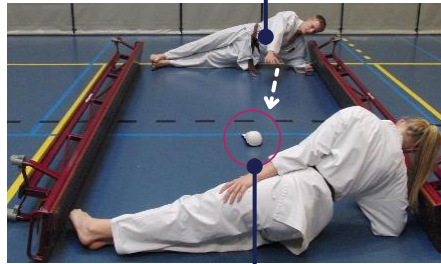
Starten in zijwaartse plank



Partner: schouders lichtjes naar voor & achter duwen

Stabiël blijven staan in starthouding

Starten in zijwaartse elleboog- & voetensteun



Scoren: handschoen onder tegenstander doorschuiven

Handschoen mag enkel met hand aangeraakt worden (aanval/verdediging)

Vanuit zijwaartse elleboog- & voetensteun handschoen gooien (vangen) naar (van) partner



1

Stabilisatie in zijwaartse plank

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

🕒 3 x 30 seconden elke zijde

2

Handschoenduel in zijwaartse plank

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

🕒 3 x 30 seconden elke zijde

3

Handschoen vangen & werpen in zijwaartse plank

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

🕒 3 x 30 seconden elke zijde

Starten in ruglig met 1 been gestrekt & 1 been gebogen

Handen plaatsen onder onderrug



Langzaam schouders & hoofd van grond liften

Schuin voor je naar plafond kijken

Benen zijn naar één zijde gekanteld

Starten in ruglig met handen onder onderrug



Langzaam schouders & hoofd van grond liften

Schuin voor je naar plafond kijken

Starten in ruglig



Langzaam schouders & hoofd van grond liften

Naar rechts draaien



Naar links draaien

Curl-up

- Neutrale rugkromming

- 3 x 15 herhalingen, 2 tellen houden

2

Curl-up met gekantelde benen

- Neutrale rugkromming

- 3 x 10 herhalingen elke zijde, 2 tellen houden

3

Curl-up met draai

- Neutrale rugkromming

- 3 x 10 herhalingen, 2 tellen houden

Starten in gestrekte buiklig



Armen ± 5cm optillen

Starten in gestrekte buiklig



Benen ± 5cm optillen

Starten in gestrekte buiklig



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

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
- Tijdens heffen armen (of benen) afwisselend open-toe bewegen

3 x 30 seconden

**Oppervlakkige
kuitspier**



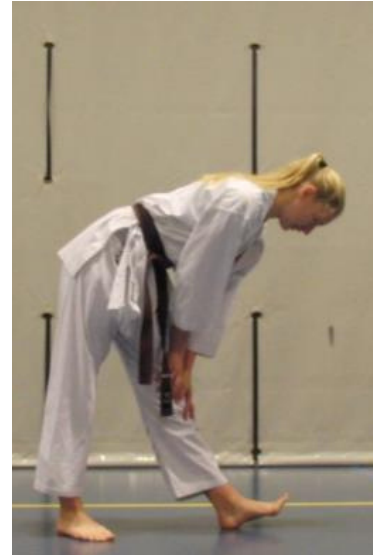
**Diepe
kuitspier**



Quadriceps



Hamstrings



Heupbuigers



Heup adductoren



**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

Bil



Rug



Schouder



Biceps



Triceps



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

Vingers



Pols buigers



Pols strekkers



Nek



**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

Starten in stabiele stand met voeten op schouderbreedte



Opwaarts springen & afstoten met beide voeten tegelijk



Landing:

- met beide voeten tegelijk
- eerst op bal voet, afrollen naar hiel

Partner schuift gordel zijwaarts over grond



Over gordel springen



Landing:

- met beide voeten tegelijk
- eerst op bal voet, afrollen naar hiel

Opwaartse sprong, afstoten met beide voeten tegelijk



Partner: lichte duw geven tijdens vluchtfase



Landing:

- met beide voeten tegelijk
- eerst op bal voet, afrollen naar hiel

1

2-benige landing na opwaartse sprong

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

3 x 10 herhalingen

2

2-benige sprong over gordel

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

3 x 10 herhalingen

3

2-benige sprong met duw partner

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

3 x 10 herhalingen

GF2S Karate

Techniek correcte uitvoering sprong-landing

Starten in stabiele stand, voeten op schouderbreedte

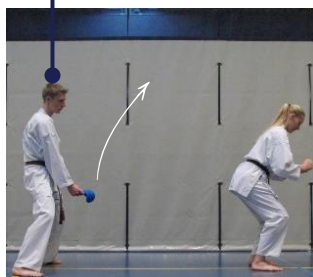
Partner: handschoen gooien



Springen, handschoen in lucht vangen



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



Springen, 180° rechts (links) draaien & handschoen vangen in lucht



Opwaarts springen & afstoten met beide voeten tegelijk



Landing:

- met beide voeten tegelijk
- eerst op bal voet, afrollen naar hiel

Landing:

- met beide voeten tegelijk
- eerst op bal voet, afrollen naar hiel

Landing:

- met beide voeten tegelijk
- eerst op bal voet, afrollen naar hiel

1

2-benige sprong + vangen

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

3 x 10 herhalingen

2

2-benige sprong + 180° draaien + vangen

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

3 x 10 herhalingen

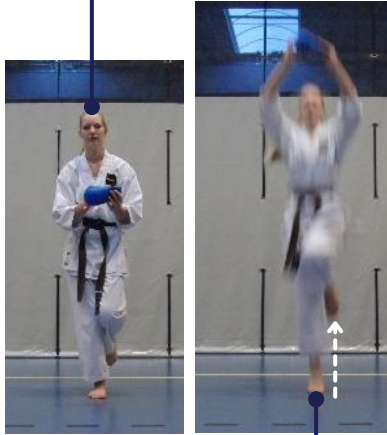
3

Sprong + 180° draai + duwp partner

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

3 x 10 herhalingen

Starten in stand op 1 been



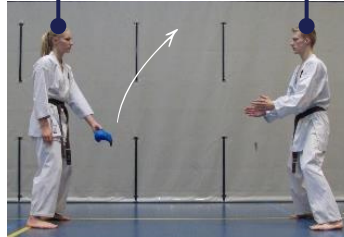
Handschoen opgooien & deze in lucht vangen



Landing:

- eerst op bal voet, afrollen naar hiel

Partner: handschoen gooien Starten in stand op 1 been



Springen & handschoen vangen in lucht



Landing:

- eerst op bal voet, afrollen naar hiel

Partner: 'links' of 'rechts' roepen & handschoen werpen



Springen, 180° draaien via genoemde kant & handschoen vangen in lucht



Landing:

- eerst op bal voet, afrollen naar hiel

1

1-benige sprong

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

🕒 3 x 10 herhalingen

2

1-benige sprong - partneroefening

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

🕒 3 x 10 herhalingen

3

1-benige sprong + 180° draaien + vangen

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

🕒 3 x 60 seconden