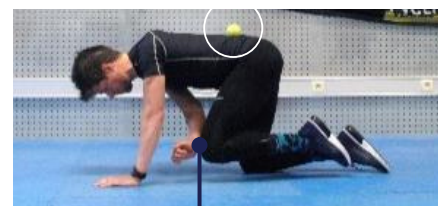
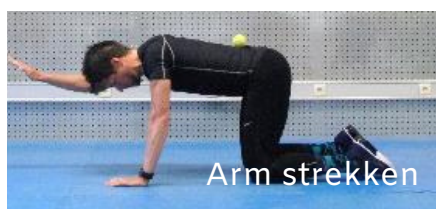


Starten in handen- & knieënsteun



Starten in handen- & knieënsteun



Met pols tegenovergestelde knie tikken, superman herhalen

Met pols tegenovergestelde knie tikken, superman herhalen

Extra: met bal op onderrug

1 Superman

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

2

Superman met tikken

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

3

Superman met controle bal & tikken

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

Op tenen & ellebogen leunen



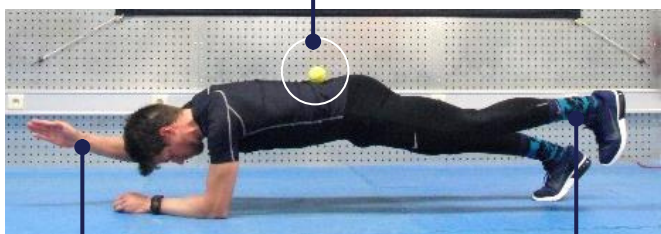
Extra: bal blijft op onderrug liggen

Op elleboog- & voetensteun



Extra: bal blijft op onderrug liggen

Op elleboog & tenen leunen,
bal blijft op onderrug liggen



Arm & tegenovergesteld been gestrekt
± 15cm van grond tillen

Plankhouding

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

3 x 40 seconden

2

Plankhouding - arm OF been heffen

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

3 x 30 seconden
elke arm en/of been

3

Plankhouding - arm EN been heffen

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

3 x 30 seconden
elke combinatie

In pomphouding staan: steunen op handen & tenen



Extra: bal op onderrug



Arm heffen in verlengde romp



Been heffen in verlengde romp

Starten in handen- & voetensteun

Partner: lichtjes duwen t.h.v. hoofd, schouder, romp, heup, ...



Arm & tegenovergestelde been van grond heffen ('koershouding')



Positie & evenwicht behouden

1 Pomphouding

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

3 x 40 seconden

2

Pomphouding - 1 arm of been heffen

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

3 x 30 seconden elk been/elke arm

3

Plankhouding - arm en been heffen

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

3 x 30 seconden elke combinatie

Starten in handen- & knieënsteun met handen op bal



1 been naar achter uitstrekken

Kniesteun met handen op bal

- Neutrale rugkromming
- 3 x 15 herhalingen elk been, 2 tellen houden

Starten in pomphouding met handen op bal



1 been van grond heffen

Pomphouding met handen op bal - 1 been heffen

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

Starten in pomphouding met elke hand op een bal



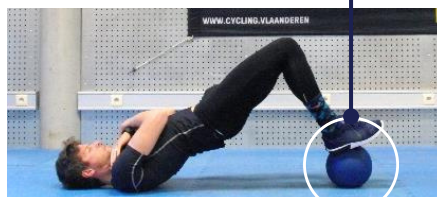
Been & tegenovergestelde arm van grond heffen

Pomphouding met handen op bal - arm & been heffen

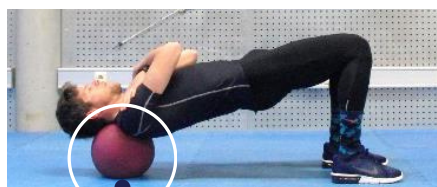
- Neutrale rugkromming
- 3 x 10 herhalingen elke combinatie, 2 tellen houden



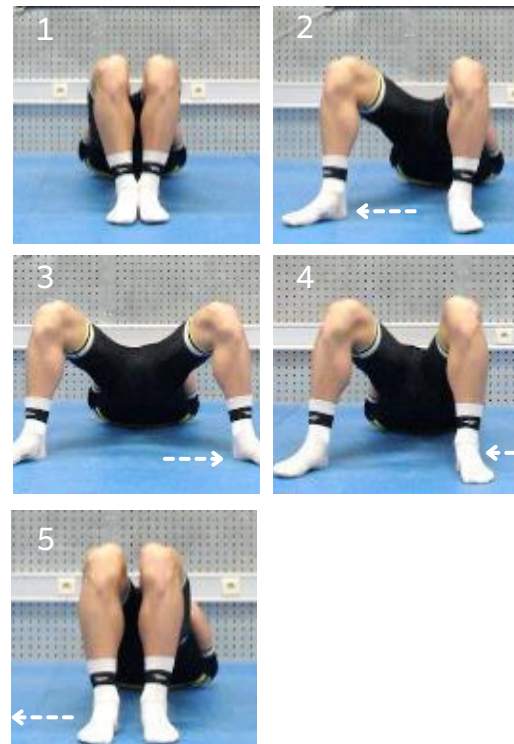
Vanuit ruglig met benen gebogen, bekken van grond tillen



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



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



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 bal

- 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

Vanuit ruglig met benen gebogen, bekken van grond heffen



1 been in verlengde romp brengen

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



1 been in verlengde romp brengen

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



1 been in verlengde romp brengen

1

Bekkenlift op 1 been

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

3 x 30 seconden elk been

2

Bekkenlift op 1 been met schouders op bal

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

3 x 30 seconden elk been

3

Bekkenlift op 1 been met voet op bal

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

3 x 30 seconden elk been

Per team op rij plaatsen in bekkenslift (tijdens opdracht blijft hele team bekkenslift aanhouden)



Drinkbus onder bekkenslift doorgeven aan de volgende in rij

Starten in bekkenslift, bekkenslift hoog houden



Bal vangen & terugwerpen

Partner: bal werpen

Starten in bekkenslift, bekkenslift hoog houden



Partner legt bal op voet, deze proberen te controleren

Elk team probeert zoveel mogelijk flesjes volledige ronde te laten afleggen in beschikbare tijd

1

Bekkenlift - flessencarrousel

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

3 x 60 seconden

2

Bal vangen & werpen vanuit bekkenslift

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

3 x 15 herhalingen

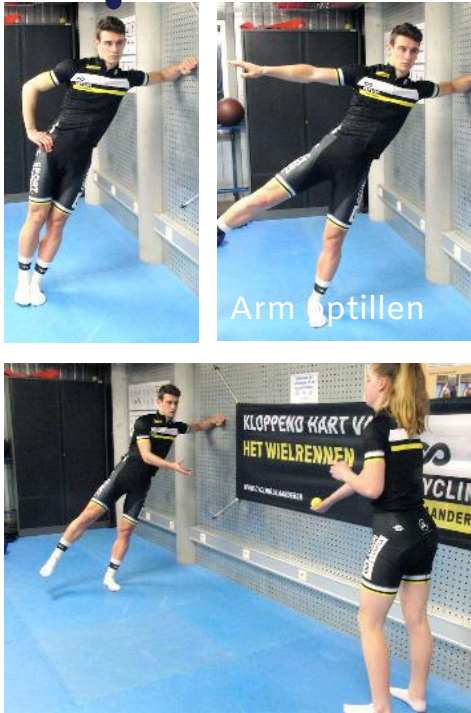
3

Balcontrole vanuit bekkenslift

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

3 x 30 seconden elk been

Starten in zijwaartse elleboog- & voetensteun

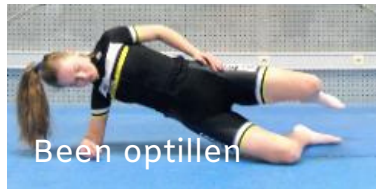


Arm optillen

Starten in zijwaartse elleboog- & voetensteun



Arm optillen



Been optillen



Arm & been optillen

Starten in zijwaartse elleboog- & brede voetensteun



Arm optillen



Been optillen



Arm & been optillen

1 Zijwaartse plank tegen muur

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

🕒 3 x 30 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 elke zijde

Starten in zijwaartse elleboog- & voetensteun met voeten op elkaar



Arm optillen



Been optillen



Arm & been optillen

Starten in zijwaartse handen- & voetensteun



Arm en/of been optillen

Starten in zijwaartse elleboog- & voetensteun, met 1 hand contact maken met partner



Partner duwt licht tegen hand & schrijft woord/zin, beweging volgen, beide handen op middellijn houden

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

Zijwaartse plank - partneroefening

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

3 x 30 seconden elke zijde

Starten in zijwaartse elleboog- & voetensteun

Partner: schouders lichtjes naar voor & achter duwen



Stabiel blijven staan, rotatie tegenhouden

Starten in zijwaartse handen- & voetensteun



1. Bal naar voor rollen
2. Bal onder je door rollen
3. Bal rugwaarts terughalen

Starten in zijwaartse elleboog- & voetensteun



Bal vangen & werpen met partner

1 Stabilisatie in zijwaartse plank

- 🧑‍🦲 • Neutrale rugkromming
- Schouder-bekken-voet op één lijn

🕒 3 x 30 seconden elke zijde

2 Bal voor- & rugwaarts rollen in zijwaartse plank

- 🧑‍🦲 • Neutrale rugkromming
- Schouder-bekken-voet op één lijn

🕒 3 x 30 seconden elke zijde

3 Bal vangen & werpen vanuit 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 heffen, **schuin omhoog voor je uit kijken**

Starten in ruglig met benen naar één kant gekanteld



Langzaam schouders & hoofd van grond heffen, **schuin omhoog voor je uit kijken**

Starten in ruglig met 1 been gebogen



Langzaam schouders & hoofd van grond heffen



Naar rechts draaien



Naar links draaien



Curl-up

- Neutrale rugkromming

3 x 30 seconden

2

Curl-up met gekantelde benen

- Neutrale rugkromming

3 x 30 seconden elke zijde

3

Curl-up met draai

- Neutrale rugkromming

3 x 30 seconden



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

Starten in stand, bal met beide handen vasthouden



Scoren: bal uit handen tegenstander trekken OF ervoor zorgen dat tegenstander evenwicht verliest (voet verplaatst)

Bal vasthouden, 8-vorm rond handen partner maken



Partner: armen strekken + stabiel blijven staan

Extra: op 1 been, tenenstand, tandemstand, ...

Starten op 1 been, bal met 1 hand vasthouden



Partner uit evenwicht proberen brengen door hard/zacht tegen bal te duwen

1

2-benig ballenduel

- Neutrale rugkromming

3 x 60 seconden

2

8-vorm met bal rond handen

- Neutrale rugkromming
- Romp blijft stabiel, enkel armen bewegen

3 x 60 seconden

3

1-benig balkenevenwicht

- Neutrale rugkromming

3 x 60 seconden