

Starten in handen- & knieënsteun



Starten in handen- & knieënsteun, met bal op rug



Arm & tegenovergesteld been strekken



Arm strekken



Arm strekken



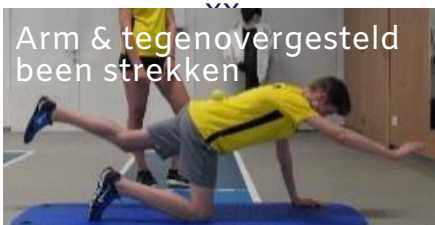
Been strekken



Been strekken



Arm & tegenovergesteld been strekken



Arm & tegenovergesteld been strekken

Met pols tegenovergestelde knie tikken & superman herhalen

## 1 Superman

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

## 2

## Superman met controle bal

- 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

Bal blijft op onderrug liggen



Op tenen & ellebogen leunen

## Plankhouding

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

3 x 40 seconden

Bal blijft op onderrug liggen



Op tenen & ellebogen leunen

Arm gestrekt 15cm van grond tillen



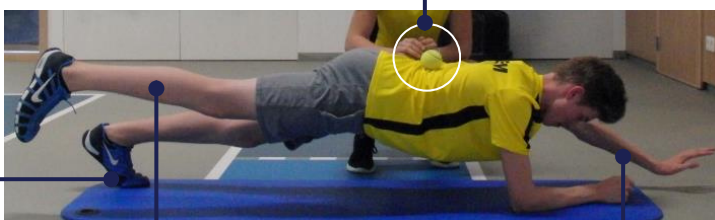
Been gestrekt 15cm van grond tillen

## Plankhouding - 1 arm of been heffen

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

3 x 30 seconden elk been/elke arm

Bal blijft op onderrug liggen



Op tenen & ellebogen leunen

Arm & tegenovergesteld been gestrekt 15cm van grond heffen

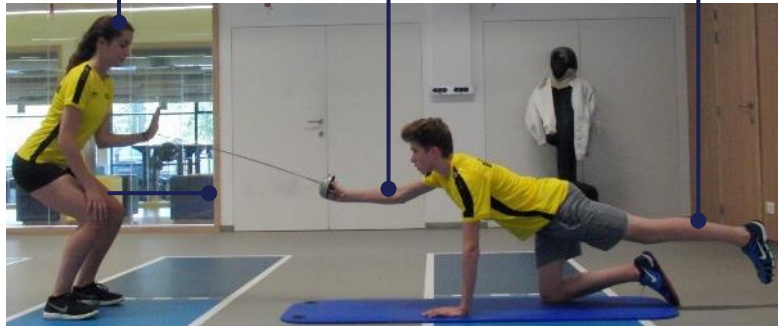
## Plankhouding - arm en been heffen

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

3 x 30 seconden elke combinatie

Partner: hand op verschillende hoogtes houden

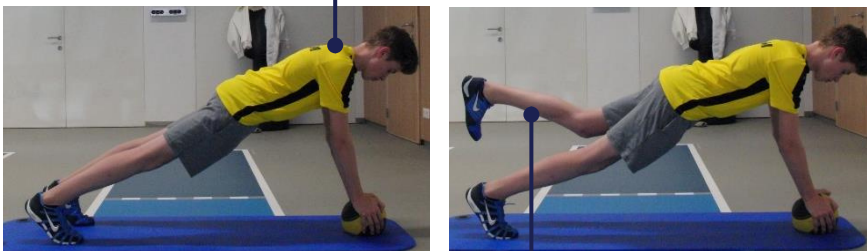
1 been & tegenovergestelde hand met degen/floret/sabel uitstrekken naar hand partner



## 1 Tikken met degen/floret/sabel vanuit superman

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

Starten in pomphouding met handen op bal



1 been 20 cm van grond tillen

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

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

Partner: hand op verschillende hoogtes houden



Been & tegenovergestelde hand met degen/floret/sabel uitstrekken naar hand partner

## 3 Tikken met degen/floret/sabel vanuit pomphouding met 1 been geheven

- 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

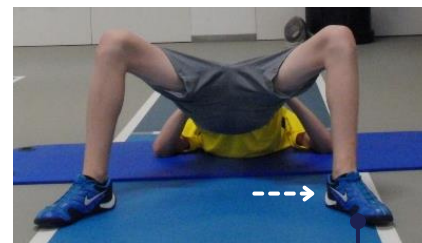


Vanuit ruglig met benen gebogen & schouders op bal, bekken van grond tillen

Starten in bekkenlift



1 voet zo ver mogelijk naar buiten plaatsen (eerst hiel, dan tenen neerplaatsen)



Andere voet zo ver mogelijk naar buiten plaatsen, daarna beide voeten één voor één terug in midden plaatsen

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 tillen



Been in verlengde romp brengen



Been in verlengde romp brengen

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



Been gestrekt of gebogen omhoog 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

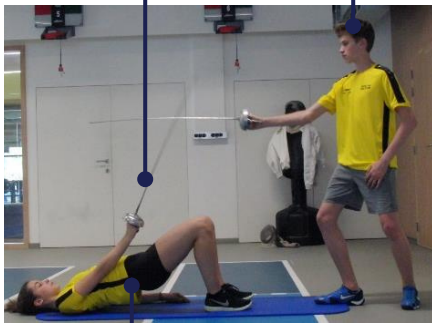
## Bekkenlift op 1 been met voeten op bal

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

3 x 30 seconden elk been

Partner: aanvallen met degen/floret/sabel

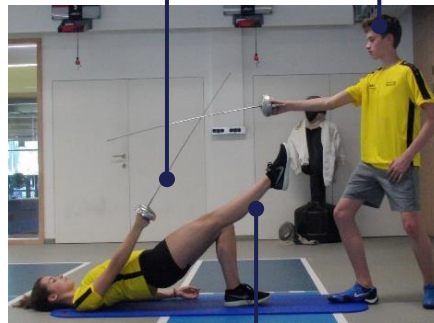
Verdedigen



Starten in bekkenlift & bekken hoog houden

Partner: aanvallen met degen/floret/sabel

Verdedigen



Starten in bekkenlift & bekken hoog houden, been in verlengde van romp brengen

Partner legt bal op voet, deze proberen te controleren



Starten in bekkenlift & bekken hoog houden

### 1 Tikken met degen/floret/sabel uit bekkenlift

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

3 x 60 seconden

### 2 Tikken met degen/floret/sabel uit bekkenlift op 1 been

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

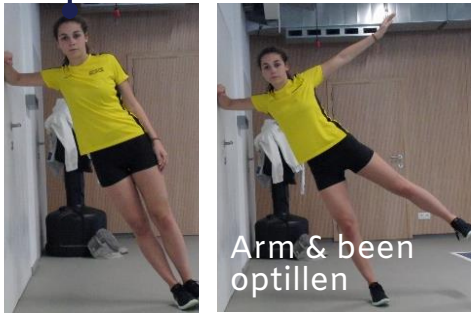
3 x 30 seconden elk been

### 3 Balcontrole vanuit bekkenlift

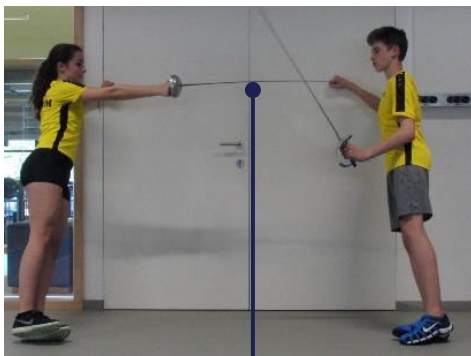
- Neutrale rugkromming
- Bekken links-rechts blijven op dezelfde hoogte

3 x 30 seconden elk been

Starten in zijwaartse elleboog- & voetensteun



Arm & been optillen

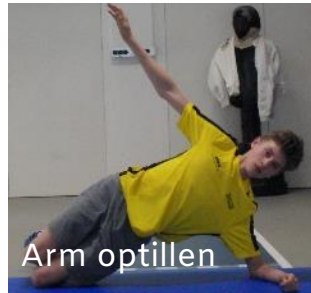


Met degen/floret/sabel tegen elkaar tikken vanuit zijwaartse plank

Starten in zijwaartse elleboog- & knieënsteun



Been optillen



Arm optillen



Arm & been optillen

Starten in zijwaartse elleboog- & brede voetensteun



Been optillen



Arm optillen



Arm & been optillen

**1**

## Zijwaartse plank tegen muur

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

🕒 3 x 60 seconden elke zijde

**2**

## Zijwaartse plank in knieënsteun

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

🕒 3 x 30 seconden elke zijde

**3**

## Zijwaartse plank in brede voetensteun

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

🕒 3 x 30 seconden

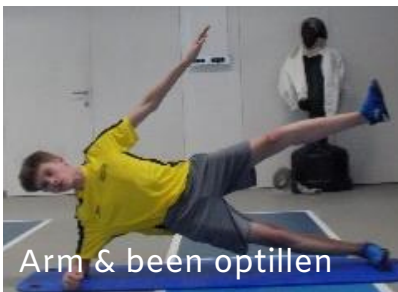
Starten in zijwaartse elleboog- & voetensteun



Arm optillen

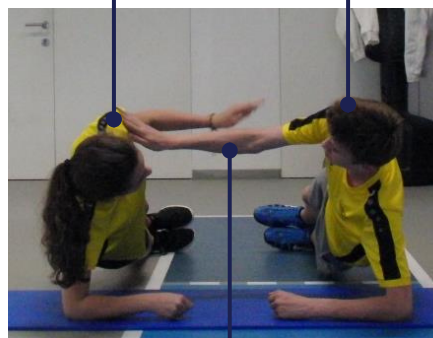


Been optillen



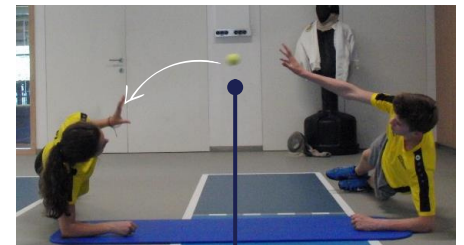
Arm & been optillen

Starten in zijwaartse plank



Elkaars schouder proberen te tikken

Extra: elkaar lichtjes uit evenwicht proberen duwen i.p.v. enkel schouders te tikken



Vanuit zijwaartse plank bal naar partner gooien

## Zijwaartse plank

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

3 x 30 seconden elke zijde

## Schouders tikken vanuit zijwaartse plank

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

3 x 30 seconden elke zijde

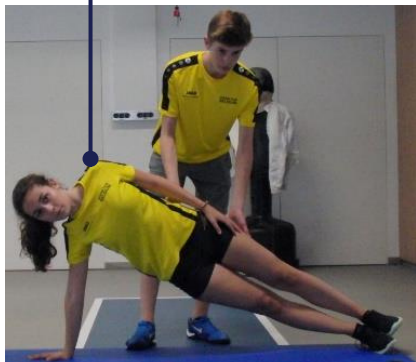
## Bal gooien vanuit zijwaartse plank

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

3 x 30 seconden elke zijde



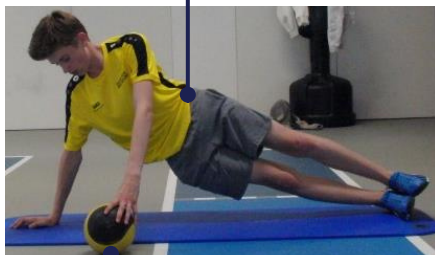
## Starten in zijwaartse plank



Partner: schouders/bekken lichtjes naar voor & achter duwen

Stabiel blijven staan & rotatie tegenhouden

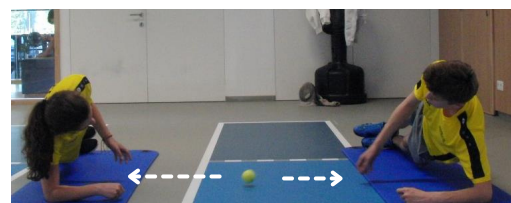
## Starten in zijwaartse handen- & voetensteun



Bal naar voor rollen



Bal naar achter rollen



Vanuit zijwaartse plank bal naar partner rollen

**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 rollen 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 onder onderrug plaatsen



Schuin voor naar plafond kijken



Langzaam schouders & hoofd van grond heffen

Starten in gestrekte buiklig



Arm ± 5cm opheffen



Been ± 5cm opheffen

Starten in gestrekte buiklig



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

## Curl-up

- Neutrale rugkromming

- 3 x 10 herhalingen, 2 tellen houden

## 2

## Dode vis - 1 arm/been heffen

- Neutrale rugkromming

- 3 x 10 herhalingen, 2 tellen houden

## 3

## Dode vis - armen of benen spreiden

- Neutrale rugkromming

- 3 x 30 seconden