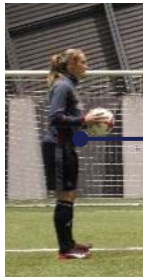


Ruime voor-
waartse stap
zetten, je laten
zakken



Knie niet
voorbij tenen



Explosief af-
duwen & terug-
keren naar
uitgangspositie



Extra: bal onder been/rond
romp doorgeven



Opeenvolgende
luntes maken
met rechter- &
linkervoet voor

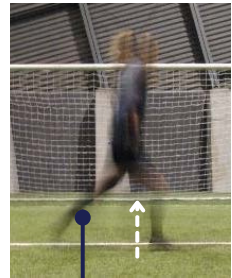
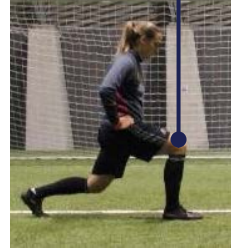


Partner: zich steeds langs
'open zijde' (= kant achterste
been) opstellen & bal gooien



In evenwicht blijven & bal
terugkopen, daarna volgende
lungebeweging maken enz.

Starten in lunge met
rechtervoet voor



Krachtig afduwen op
voorste been & wissel-
sprong maken



Landen in evenwicht
met linkervoet voor

1

Lunge

- Neutrale rugkromming

3 x 10 herhalingen
elk been, 2 tellen
houden

2

Walking lunge met koppen

- Neutrale rugkromming

3 x 10 herhalingen
elk been

3

Lunge met wisselsprong

- Neutrale rugkromming
- Knieën bewegen niet naar binnen of buiten

3 x 10 herhalingen



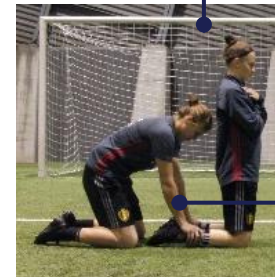
Starten in buiklig met benen gekruist, knieën 90°



Starten in bekkenlift met voeten op bal



Starten in knieënsteun met knieën in hoek van 90°, armen gekruist over schouders



Partner: onderbenen fixeren



Linkerbeen naarwaarts bewegen, rechterbeen vertraagt deze beweging door weerstand uit te voeren tegen linkerbeen



Bal weg van zitvlak rollen & hierbij heup hoog houden, op einde bekken laten zakken en daarna oefening opnieuw beginnen



Romp als plank traag naar voor laten vallen



Gewicht romp opvangen door handen tijdig op grond te plaatsen

1 Hamstrings excentrisch 1

- Neutrale rugkromming

3 x 10 herhalingen

2 Hamstrings excentrisch 2

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

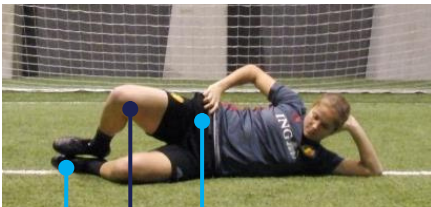
3 x 10 herhalingen

3 Nordic hamstring

- Neutrale rugkromming
- Rug- & buikspieren constant aanspannen
- Schouders-heupen-knieën op één lijn

3 x 10 herhalingen

Starten in zijlig met knieën & heup gebogen

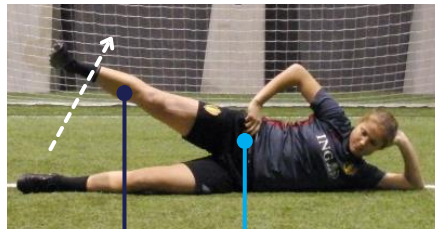


Knie zo ver mogelijk naar buiten draaien

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 buiklig met knieën gebogen & naar buiten gedraaid, voeten tegen elkaar



Benen gelijktijdig net van grond tillen

1 Heup clam

- Heup blijft onbeweeglijk in uitgangshouding

3 x 30 herhalingen elk been

2

Zijwaartse beenlift

- Neutrale rugkromming

3 x 30 herhalingen elk been

3

Heupstrekking met externe rotatie

- Neutrale rugkromming
- Met borst in steun op grond blijven

3 x 10 herhalingen, 5 tellen houden

Starten in ruglig met benen gebogen & bal tussen benen geklemd



Krachtig met benen tegen bal duwen

Starten in stand met 1 voet op bal



Squat op 1 been uitvoeren waarbij vrije been met bal naar buiten rolt



Daarna bal terugrollen naar midden met binnenkant voet


Starten in zijlig


Partner: ondersteunt bovenste knie



1. Bekken heffen
2. Onderste been naar bovenste been brengen
3. Einde oefening eerst onderste been laten zakken
4. Bekken laten zakken


1 Bal tussen benen klemmen


-  • Neutrale rugkromming

 3 x 30 seconden

2


Zijwaartse rol met bal


-  • Neutrale rugkromming

 3 x 15 herhalingen elk been

3

Copenhagen adductor exercise

-  • Neutrale rugkromming

 3 x 30 seconden elke zijde

Starten in stand met elleboog 90° & elastiband in hand



Langzaam arm over buik draaien (binnenwaarts)



Elleboog **NIET** in steun tegen romp

Starten in stand met elleboog 90° & elastiband in hand



Langzaam arm van over buik wegdraaien (buitenwaarts)



Elleboog **NIET** in steun tegen romp

Starten in stand & elastiband in hand houden met gestrekte arm voor lichaam



Langzaam elastiband met gestrekte arm achter lichaam trekken

Schouderoef 1

- Neutrale rugkromming
- Starten met enige spanning op elastiband

3 x 15 herhalingen elke arm

Schouderoef 2

- Neutrale rugkromming
- Starten met enige spanning op elastiband

3 x 15 herhalingen elke arm

Schouderoef 3

- Neutrale rugkromming

3 x 15 herhalingen elke arm



Starten in stand & elastiband
in hand met gestrekte arm
achter lichaam houden



Langzaam elastiband
met gestrekte arm tot
voor lichaam trekken

Starten in stand & elastiband
in beide handen vasthouden
t.h.v. linkerheup



Met beide handen
diagonaal naar
boven toe bewegen
& linkerhand loslaten



Langzaam met rechterhand
terugkeren naar beginpositie

Starten in stand & uiteinden
van elastiband in linker- en
rechterhand houden



Roeibeweging naar
achter maken

Schouderoef 4

- Neutrale rugkromming
- Starten met enige spanning op elastiband

3 x 15 herhalingen
elke arm

Schouderoef 5

- Neutrale rugkromming
- Starten met enige spanning op elastiband

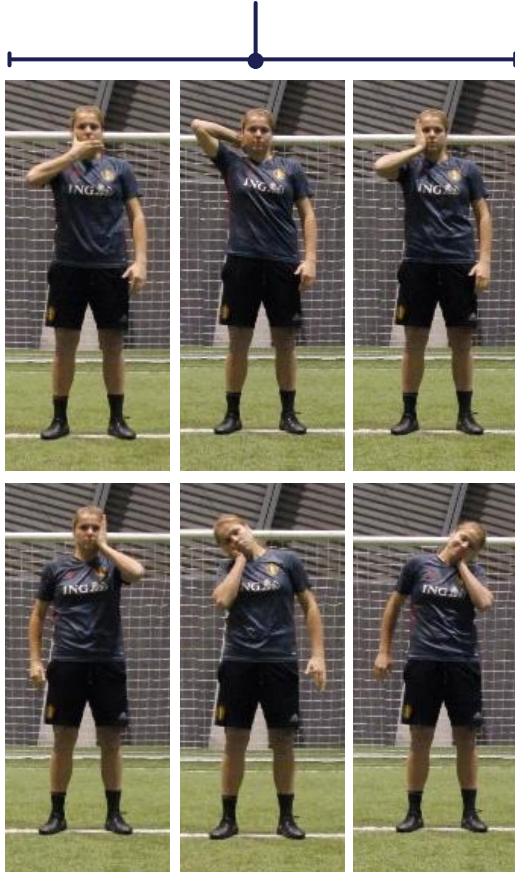
3 x 15 herhalingen
elke arm

Schouderoef 6

- Neutrale rugkromming
- Starten met enige spanning op elastiband

3 x 15 herhalingen

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



Hoofd stabiliseren zodat rotaties of kantelingen worden tegengegaan

Met handen aan elkaars hoofd trekken



Één voor één handen van buitenkant naar binnenkant brengen

Partner doet erna hetzelfde

Starten in pomphouding met 1 hand op achterhoofd partner & 1 hand op grond



Partner: hoofd stabiliseren vanuit handen- & knieënsteun

Pompen

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