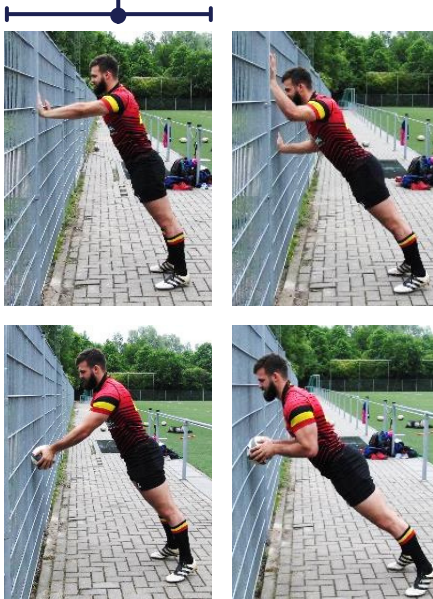


Starten in pomphouding
tegen muur (met handen
op bal)



Lichaam als plank
naar voor laten
vallen, daarna
krachtig afduwen

Starten in handen- &
knieënsteun



Bovenlichaam (gehoekt in
heup) neerwaarts, daarna
krachtig afduwen

Starten in handen- &
knieënsteun



Bovenlichaam (tot aan
knieën) als plank
neerwaarts brengen, daarna
krachtig afduwen

1 Pompen tegen muur

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

🕒 3 x 15 herhalingen

2 Pompen op knieën 1

- Neutrale rugkromming

🕒 3 x 15 herhalingen

3 Pompen op knieën 2

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

🕒 3 x 10 herhalingen

Pomphouding



Lichaam als plank
neerwaarts brengen,
daarna krachtig afduwen



Extra: schouders nog eens
extra uitduwen (hoger)

Pomphouding met
handen op bal



Lichaam als plank
neerwaarts brengen,
daarna krachtig afduwen



Extra: één been van grond
tillen

Pomphouding met
voeten op bal



Lichaam als plank
neerwaarts brengen,
daarna krachtig afduwen

1 Pompen

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

🕒 3 x 10 herhalingen

2 Pompen met handen op bal

- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-hiel(en) op één lijn

🕒 3 x 5-10 herhalingen

3 Pompen met voeten op bal

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

🕒 3 x 5-10 herhalingen

Partner: bal stevig
vasthouden + plankhouding
behouden met lichaam

Starten in
pomphouding met
handen op bal



Lichaam als plank
neerwaarts brengen, daarna
krachtig afduwen

Starten in pomphouding
met elke hand op een bal



Lichaam als plank
neerwaarts brengen, daarna
krachtig afduwen

Partner: in plankhouding + spant
diepe buik- & rugspieren aan

Starten in pomphouding
met handen op romp en
bekken partner



Lichaam als plank
neerwaarts brengen, daarna
krachtig afduwen

1 Pompen tegen partner met bal

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

3 x 10 herhalingen

2 Pompen op twee ballen

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

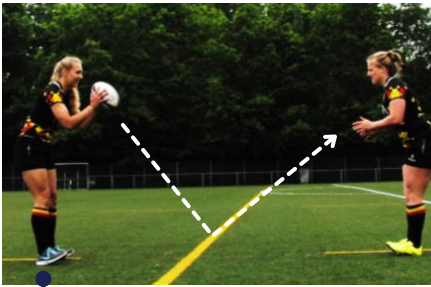
3 x 5-10 herhalingen

3 Pompen op partner

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

3 x 5 herhalingen

Hielen zo ver mogelijk wegduwen van grond



Tenen zo ver mogelijk wegduwen van grond

Met beide voeten op één lijn achter elkaar staan



Extra: Tandemstand op tippen

Op 1 been staan



Bal links of rechts van partner passen

1 Bal passen/botsen in tenen-/hielenstand

- Neutrale rugkromming
- Met voeten op dezelfde plaats blijven staan

3 x 60 seconden

2

Bal passen in tandemstand

- Neutrale rugkromming
- Met voeten op dezelfde plaats blijven staan

3 x 60 seconden

3

Bal passen in 1-benige stand

- Neutrale rugkromming
- Met voeten op dezelfde plaats blijven staan

3 x 60 seconden

Bal opgooien & in lucht vangen



Landing:

- Op bal van voet, afrollen naar hiel toe
- Met beide voeten tegelijk

Partner gooit bal, springen & deze vangen in lucht



Landing:

- Op bal van voet, afrollen naar hiel toe
- Met beide voeten tegelijk

Partner: gooit bal eens voor, achter, links en rechts



Springen in die richting & bal vangen

Landing:

- Met beide voeten tegelijk

1 2-benige landing na opwaartse sprong

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

3 x 10 herhalingen

2 Balontvangst na 2-benige sprong

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

3 x 10 herhalingen

3 Balontvangst na 2-benige sprong voor-, zij-, achterwaarts

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

3 x 10 herhalingen

Partner: roept naam & gooit bal

Als naam horen: 180° springen & bal vangen



Landing:

- Op bal van voet, afrollen naar hiel toe
- Met beide voeten tegelijk

Partner 1: bal gooien



Voorwaarts springen & bal vangen

Landing:

- Evenwicht bewaren
- Op bal van voet, afrollen naar hiel toe
- Met beide voeten tegelijk

Partner 1: bal gooien



Partner 2: lichtjes duw geven tijdens vluchtfase

180° springen & bal vangen

Landing:

- Evenwicht bewaren
- Op bal van voet, afrollen naar hiel toe
- Met beide voeten tegelijk

1

Balontvangst na 2-benige sprong 180°

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

🕒 3 x 10 herhalingen

2

Balontvangst na 2-benige sprong + duw partner

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

🕒 3 x 10 herhalingen

3

Balontvangst na 2-benige sprong 180° + duw partner

- Neutrale rugkromming

🕒 3 x 10 herhalingen

Starten in 1-benige stand



Bal opgooien & vangen in lucht



Landing:
• Op bal van voet, afrollen naar hiel toe

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



180° 'links' of 'rechts' draaien & bal vangen



Landing:
• Op bal van voet, afrollen naar hiel toe

Partner 1: bal gooien



Voorwaarts springen & bal vangen



Landing:
• Evenwicht bewaren
• Landen op 1 been

Partner 2: lichtjes duw geven tijdens vluchtfase

1

Balontvangst na 1-benige sprong voor

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

🕒 3 x 10 herhalingen

2

Balontvangst na 1-benige sprong voor

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

🕒 3 x 10 herhalingen

3

Balontvangst na 1-benige sprong opwaarts + duw partner

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

🕒 3 x 60 seconden

Bal vastnemen & 8-
vorm maken rond
handen partner

Partner: armen
strekken & stabiel
blijven staan

Starten in stand & bal vast-
houden met beide handen



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



Starten op 1 been & bal met
1 hand vasthouden



Allebei hard/zacht tegen bal
duwen zodat bal op
dezelfde plaats blijft

Extra: op 1 been, in tenen-
stand, in tandemstand, ...

2-benig ballenduel

- Neutrale
rugkromming

3 x 60 seconden

8-vorm met bal rond handen

- Neutrale
rugkromming

3 x 60 seconden

1-benig ballen- evenwicht

- Neutrale
rugkromming

3 x 60 seconden