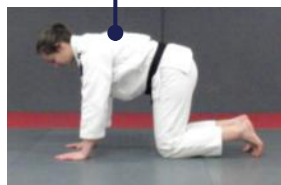
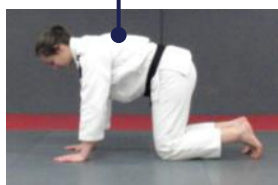


Handen- & knieënsteun

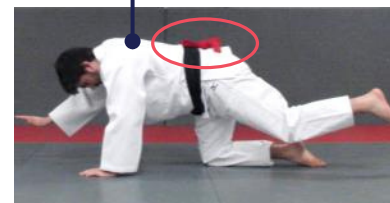


Handen- & knieënsteun



Met pols tikken tegen tegenovergestelde knie, herhaal de superman

Arm & tegenovergesteld been strekken



Met pols tikken tegen tegenovergestelde knie, herhaal de superman

Extra: gordel 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 gordel & tikken

- Neutrale rugkromming
- Bal blijft op onderrug liggen

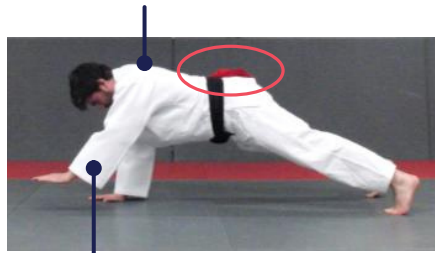
- 3 x 10 herhalingen elke combinatie, 2 tellen houden

Pomphouding: op handen & tenen steunen



Extra: met gordel op onderrug

Pomphouding: op handen & tenen steunen

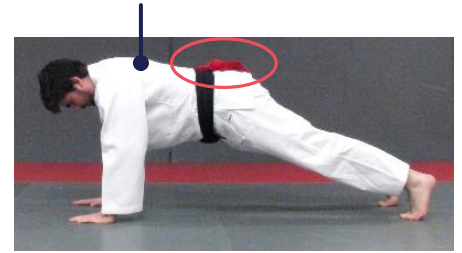


Arm in verlengde van romp heffen



Been in verlengde van romp heffen, gordel blijft op onderrug liggen

Pomphouding: op handen & tenen steunen



Arm & tegenovergesteld been heffen, gordel blijft op onderrug liggen

## 1 Pomphouding

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

🕒 3 x 40 seconden

## 2 Pomphouding - arm OF been heffen

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

🕒 3 x 30 seconden elk been/elke arm

## 3 Partneroefening - arm & been heffen

- Neutrale rugkromming

🕒 3 x 30 seconden elke combinatie

Handen- & knieënsteun,  
handen op rug partner



1 been naar achter strekken

Pomphouding met  
handen op rug partner



1 been van grond heffen

Pomphouding met  
handen op rug partner



1 been & tegenovergestelde  
arm opheffen

**1**

**Kniesteun met  
handen op partner**

- Neutrale rugkromming

🕒 3 x 15 herhalingen elk been, 2 tellen houden

**2**

**Pomphouding met  
handen op partner -  
1 been heffen**

- Neutrale rugkromming

🕒 3 x 10 herhalingen elke been, 2 tellen houden

**3**

**Pomphouding met  
handen op bal -  
arm & been heffen**

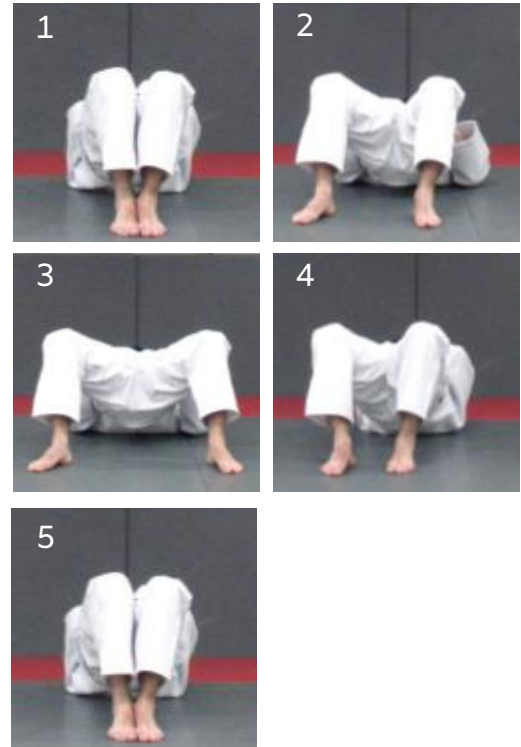
- Neutrale rugkromming

🕒 3 x 10 herhalingen elke combinatie, 2 tellen houden

Vanuit ruglig met benen gebogen, bekken van grond heffen



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



1. Bekkenlift met voeten naast elkaar
2. Één voet zo ver mogelijk naar buiten plaatsen (eerst hiel, dan tenen)
3. Andere voet zo ver mogelijk naar buiten plaatsen
4. Ene voet terugplaatsen in midden
5. Andere voet terugplaatsen

1

### Bekkenlift

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

3 x 60 seconden

2

### Bekkenlift met voeten op partner

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

3 x 60 seconden

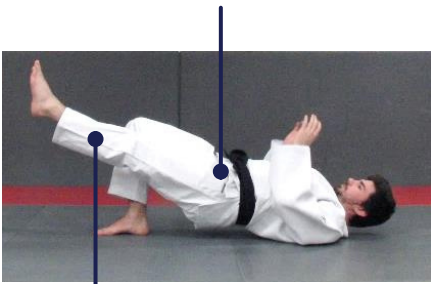
3

### Bekkenlift open-toe

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

3 x 10 herhalingen

Vanuit ruglig met benen gebogen, bekken van grond heffen



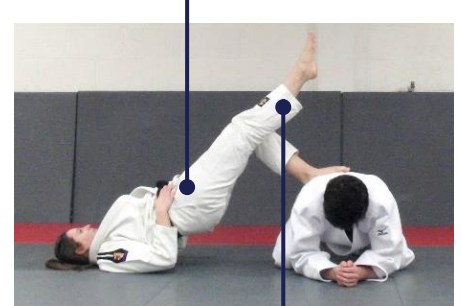
1 been in verlengde van romp brengen

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



1 been in verlengde van romp brengen

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



1 been in verlengde van 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 partner

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

3 x 30 seconden elk been

3

### Bekkenlift op 1 been met voet op partner

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

3 x 30 seconden elk been

Bekkenlift naast elkaar, gordel doorgeven aan partner onder bekken door (8-vorm maken met gordel)



Bekkenlift, bekken hoog houden



Partner werpt gordel

Gordel vangen & terugwerpen

Bekkenlift, bekken hoog houden



Partner legt gordel op voet, deze proberen te controleren/balanceren

Variatie: welk duo kan het meeste 8-vormen in 1 minuut?

**1**

### Bekkenlift - 8-vorm met partner

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

🕒 3 x 60 seconden

**2**

### Gordel vangen & werpen vanuit bekkenlift

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

🕒 3 x 15 herhalingen

**3**

### Gordel balanceren vanuit bekkenlift

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

🕒 3 x 30 seconden elk been

Zijwaartse elleboog- & voetensteun

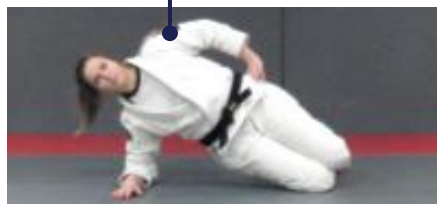


Arm & been heffen



Variatie: partner werpt gordel, deze vangen & terugwerpen

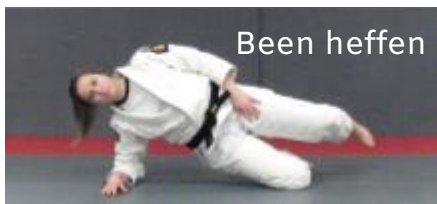
Zijwaartse elleboog- & knieënsteun



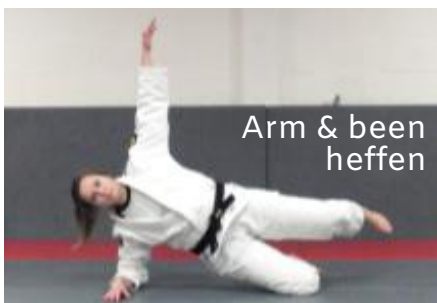
Arm heffen



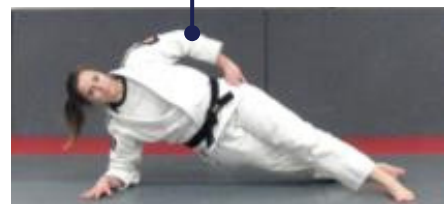
Been heffen



Arm & been heffen



Zijwaartse elleboog- & brede voetensteun



Arm heffen



Been heffen



Arm & been heffen



## 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-voet 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

Zijwaartse elleboog- & voetensteun



Arm heffen



Been heffen



Arm & been heffen



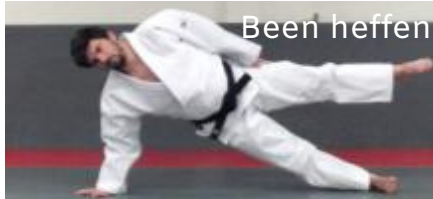
Zijwaartse elleboog- & knieënsteun



Arm heffen



Been heffen



Arm & been heffen



Gordel rond partner vasthouden

Zijwaartse elleboog- & brede voetensteun



Licht aan beide zijden gordel trekken

Uitwijkingen tegengaan, positie behouden



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 Zijwaartse plank - partneroefening

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

3 x 30 seconden elke zijde



Zijwaartse elleboog- & voetensteun

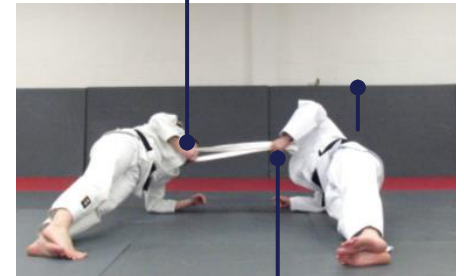


Zijwaartse handen- & voetensteun



Gordel naar voor schuiven

Zijwaartse elleboog- & voetensteun, één uiteinde gordel vasthouden



Partner uit evenwicht proberen te brengen door aan gordel te trekken



Partner duwt schouders lichtjes naar voor & achter

Stabiel blijven staan, rotatie tegenhouden



Gordel onder je schuiven



Gordel rugwaarts terughalen

1

### Stabilisatie in zijwaartse plank

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

🕒 3 x 30 seconden elke zijde

2

### Gordel voor- & rugwaarts schuiven in zijwaartse plank

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

🕒 3 x 30 seconden elke zijde

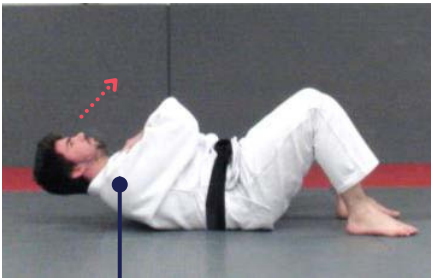
3

### Zijwaartse plank-duel met partner

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

🕒 3 x 30 seconden elke zijde

Ruglig met benen gebogen, handen gekruist op schouders plaatsen



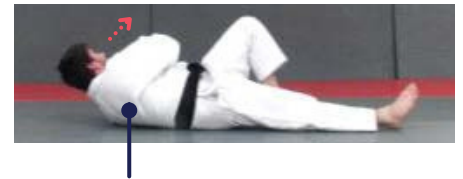
Schouders & hoofd langzaam liften van grond, schuin omhoog voor je uit kijken

Ruglig met benen naar één zijde gekanteld



Schouders & hoofd langzaam liften van grond, schuin omhoog voor je uit kijken

Ruglig met 1 been gebogen



Schouders & hoofd langzaam liften van grond, schuin omhoog voor je uit kijken (draaien naar zijde gebogen knie)



Terugkeren naar starthouding, herhalen andere zijde:



## 1 Curl up

- Neutrale rugkromming

• 3 x 30 seconden

## 2

## Curl up met gekantelde benen

- Neutrale rugkromming

• 3 x 30 seconden elke zijde

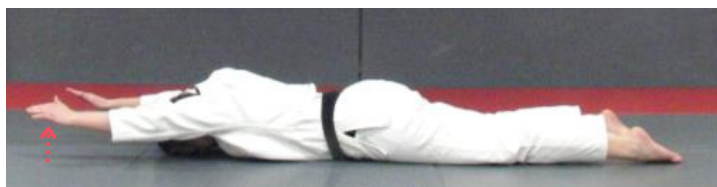
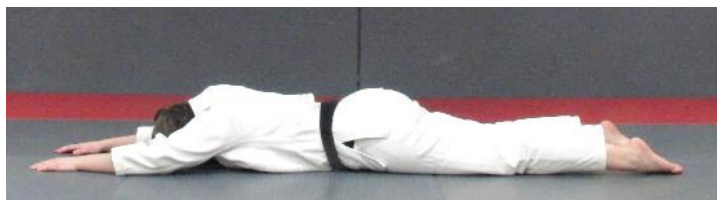
## 3

## Curl up met draai

- Neutrale rugkromming

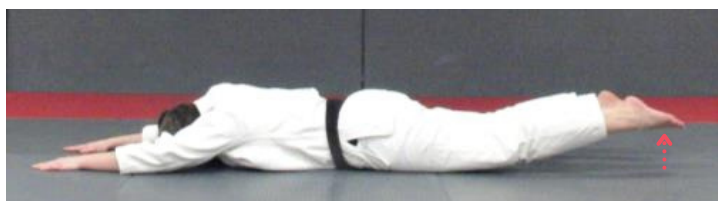
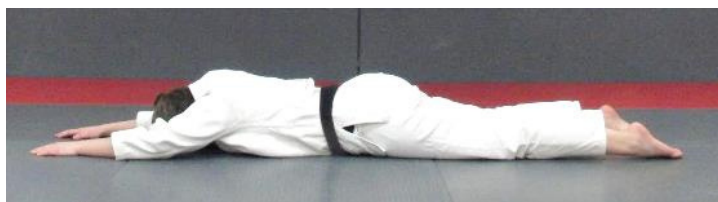
• 3 x 30 seconden

Gestreckte buiklig



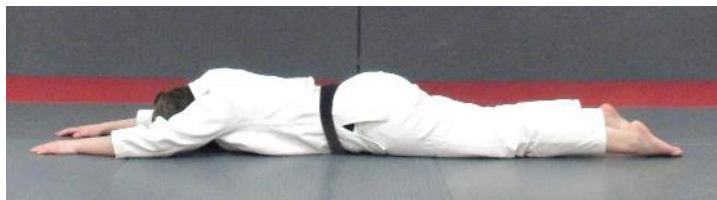
Armen ± 5cm opheffen

Gestreckte buiklig



Benen ± 5cm opheffen

Gestreckte buiklig



Armen OF benen ± 5cm opheffen, zijwaarts naast lichaam terugbrengen

### **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

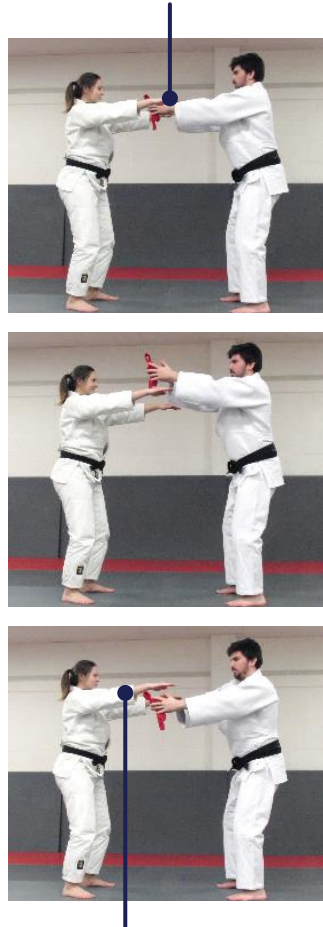
- 3 x 10 herhalingen, 2 tellen houden

In stand, gordel met beide handen vasthouden



Partner 1: aan gordel trekken in verschillende richtingen, Partner 2: uitwijkingen tegen- gaan, uitgangspositie behouden

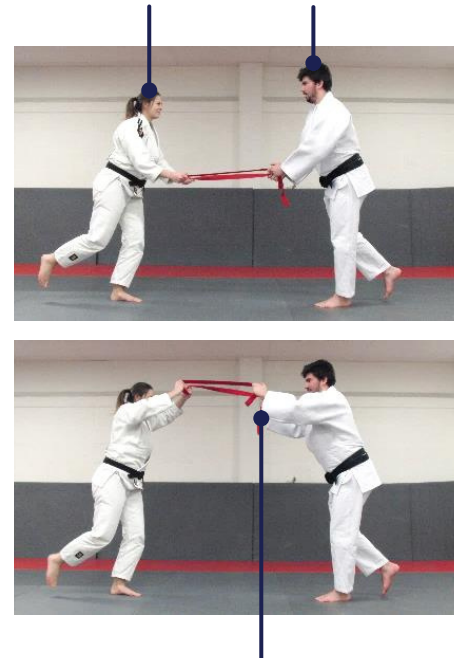
Gordel vasthouden, 8-vorm maken rond handen partner



Armen strekken, stabiel blijven staan

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

Op 1 been, gordel vasthouden met beide handen



Partner uit evenwicht proberen brenden door aan gordel te trekken

**1**

**Partneroefening met gordel 1**

- Neutrale rugkromming
- Voeten op heupbreedte, knieën licht gebogen

🕒 3 x 60 seconden

**2**

**8-vorm met gordel rond handen**

- Neutrale rugkromming
- Romp blijft stabiel, enkel armen bewegen

🕒 3 x 60 seconden

**3**

**1-benig duel met gordel**

- Neutrale rugkromming

🕒 3 x 60 seconden