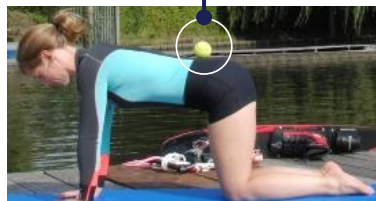


Starten in handen- & knieënsteun



Starten in handen- & knieënsteun, met bal op rug



Arm & tegenovergesteld been strekken



Arm strekken



Arm strekken



Been strekken



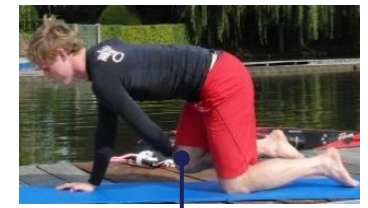
Been strekken



Arm & tegenovergesteld been strekken



Arm & tegenovergesteld been strekken



Met pols tegenovergestelde knie tikken & superman herhalen

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

Op ellebogen & tenen leunen



Extra: bal blijft op onderrug liggen

Arm gestrekt 15 cm van grond tillen

Op elleboog & tenen leunen



Extra: bal blijft op onderrug liggen



Gestrekt been 15cm van grond tillen

Op ellebogen & tenen leunen



Arm & tegenovergesteld been gestrekt 15 cm van grond tillen

Extra: bal blijft op onderrug liggen

1 Plankhouding

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

3 x 40 seconden

2

2 Plankhouding - 1 arm of been heffen

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

3 x 30 seconden elk been/elke arm

3

3 Plankhouding - arm en been heffen

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

3 x 30 seconden elke combinatie



Op handen & tenen leunen

Extra: bal blijft op onderrug liggen

Arm gestrekt van grond tillen



Op handen & tenen leunen



Extra: bal blijft op onderrug liggen

Been gestrekt van grond tillen



Op handen & tenen leunen

Extra: bal blijft op onderrug liggen

Arm & tegenovergesteld been gestrekt van grond tillen

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

Pomphouding - arm en been heffen

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

3 x 30 seconden elke combinatie

Starten in handen- & voetensteun met voeten 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 tillen



2 Pomphouding met handen op bal - 1 been heffen

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

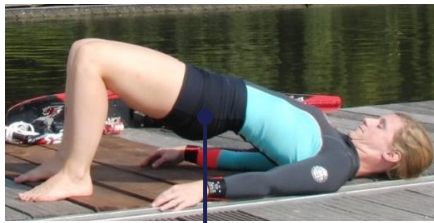
Starten in pomp-houding met handen op bal



Been & tegenovergestelde arm van grond tillen

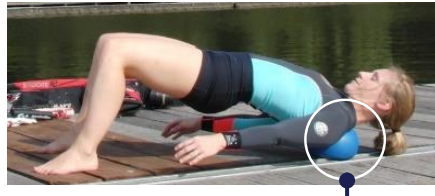
3 Pomphouding met handen op bal - arm & been heffen

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



Vanuit ruglig met benen gebogen, bekken van grond tillen

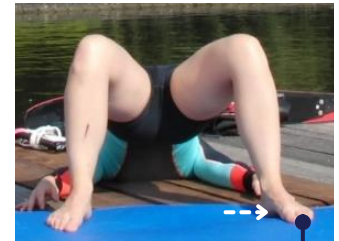
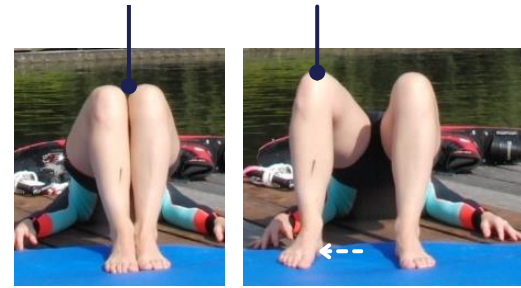
Vanuit ruglig met benen gebogen & voeten op bal, bekken van grond tillen



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 plaatsen, dan tenen)



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

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

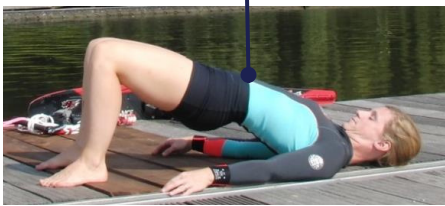
3

Bekkenlift open-toe

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

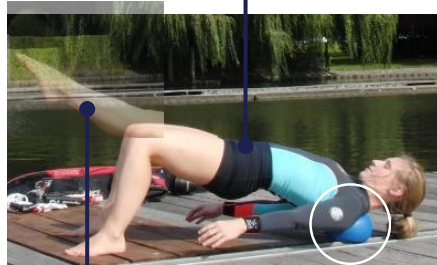
🕒 3 x 10 herhalingen

Vanuit ruglig met benen gebogen, bekken van grond tillen



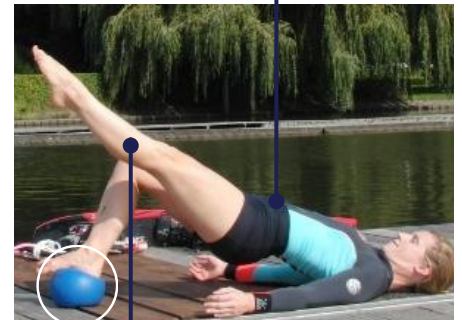
Been in verlengde van romp brengen

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



Been in verlengde van romp brengen

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



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 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

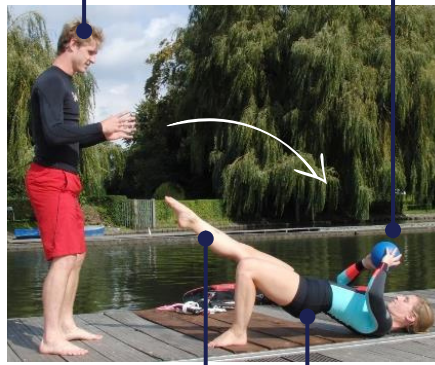
3 x 30 seconden elk been

Partner: werpt bal
Bal vangen & terugwerpen



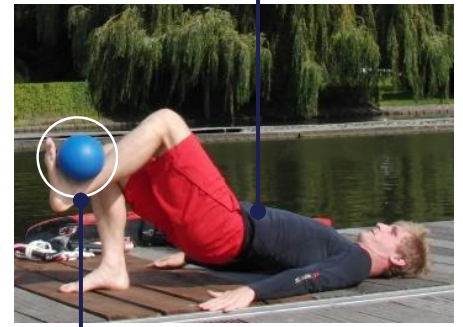
Starten in bekkenlift & bekken hoog houden

Partner: werpt bal
Bal vangen & terugwerpen



Starten in bekkenlift & bekken hoog houden
1 been in verlengde romp brengen

Starten in bekkenlift & bekken hoog houden



Partner legt bal op voet, deze proberen te controleren

1 Bal vangen & werpen vanuit bekkenlift

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

3 x 60 seconden

2 Bal vangen & werpen vanuit 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

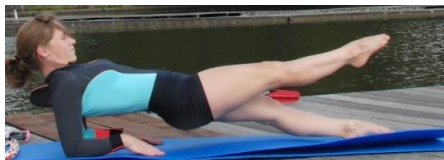
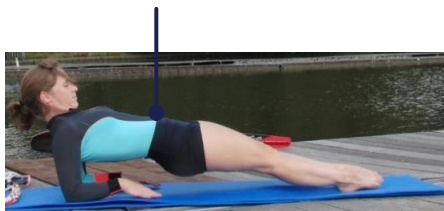
- Neutrale rugkromming
- Bekken links-rechts blijven op dezelfde hoogte

3 x 30 seconden elk been

Bal vasthouden & 8-vorm maken rond handen partner

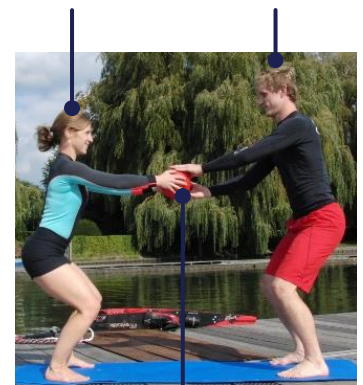


Lichaam als plank optillen in elleboog- & voetensteun



Extra: 1 been van grond tillen

Starten in stand, bal met beide handen vasthouden



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

Partner: armen strekken & stabiel blijven staan

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

1

Brug

- Neutrale rugkromming

🕒 3 x 60 seconden

2

8-vorm maken met bal rond handen

- Neutrale rugkromming

🕒 3 x 60 seconden

3

2-benig ballenduel

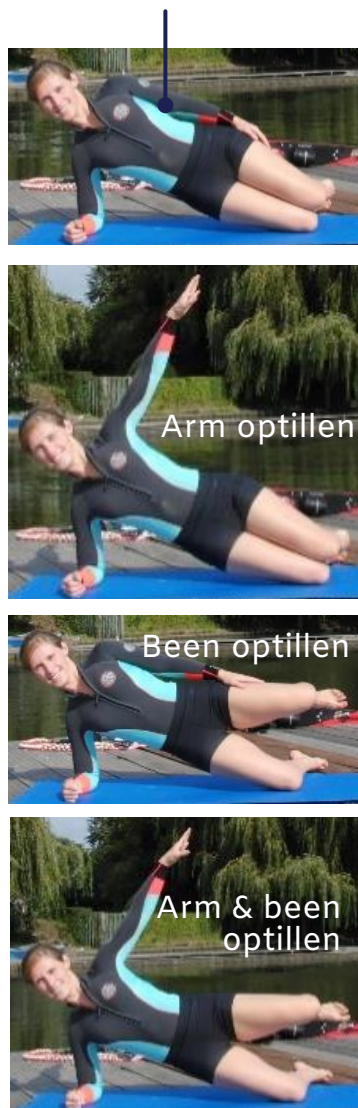
- Neutrale rugkromming

🕒 3 x 10 seconden, 2 tellen houden bij lift 1 been

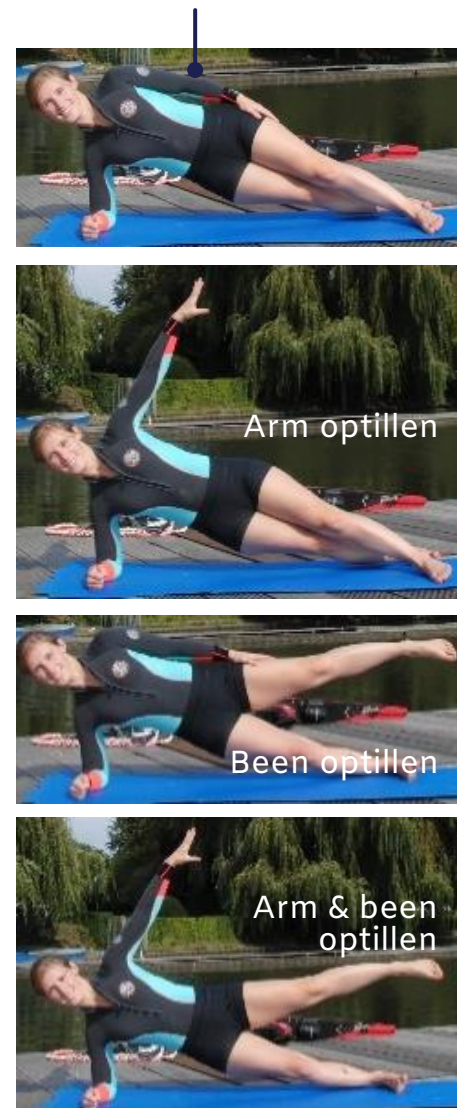
Starten in zijwaartse elleboog- & voetensteun



Starten in zijwaartse elleboog- & knieënsteun



Starten in zijwaartse elleboog- & brede voetensteun



1 Zijwaartse plank tegen muur

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

3 x 60 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

Starten in zijwaartse elleboog- & voetensteun



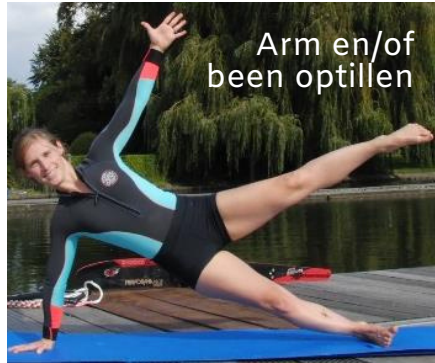
Starten in zijwaartse handen- & voetensteun



Arm optillen



Arm en/of been optillen



Been optillen



Arm & been optillen



Vanuit zijwaartse plank bal naar partner gooien

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

Bal gooien vanuit zijwaartse plank

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

3 x 30 seconden elke zijde

Starten in zijwaartse elleboog- & voetensteun



Partner: schouders licht 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



Benen zijn naar één zijde gekanteld



Starten in ruglig met 1 been gestrekt & 1 been gebogen

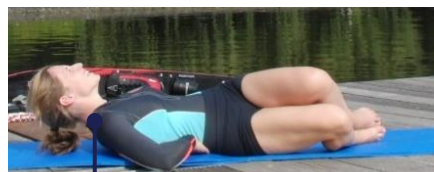
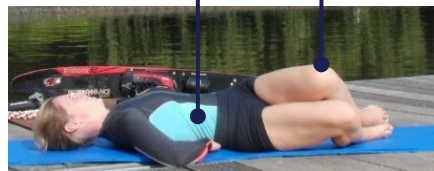
Handen plaatsen onder onderrug



Langzaam schouders & hoofd van grond heffen

Schuin voor je kijken naar plafond

Starten in ruglig met handen onder onderrug



Langzaam schouders & hoofd van grond heffen

Schuin voor je kijken naar plafond

Naar rechts draaien

Naar links draaien

Curl-up

- Neutrale rugkromming

- 3 x 15 herhalingen, 2 tellen houden

2

Curl-up met gekantelde benen

- Neutrale rugkromming

- 3 x 10 herhalingen elke zijde, 2 tellen houden

3

Curl-up met draai

- Neutrale rugkromming

- 3 x 10 herhalingen, 2 tellen houden

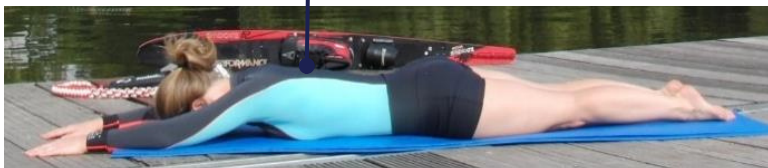
Starten in gestrekte buiklig



1 arm ± 5cm optillen



Starten in gestrekte buiklig



Starten in gestrekte buiklig



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

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 30 seconden,
2 tellen houden