

Afduwen en telkens handen op
verschillende hoogtes/breedtes
plaatsen tegen muur

Pomphouding
tegen muur



Handen- & knieënsteun



Handen- & knieënsteun



Pomphouding
tegen muur met
handen op bal

Lichaam als
plank naar voor
laten vallen,
daarna afduwen

Bovenlichaam (gehoekt in
heup) neerwaarts
brengen, daarna afduwen

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

1 Kaatsen tegen muur

- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-hielen op één lijn
- Na afduwen komen handen los van muur (= vluchtfase)

3 x 15 herhalingen

2 Pompen op knieën 1

- Neutrale rugkromming

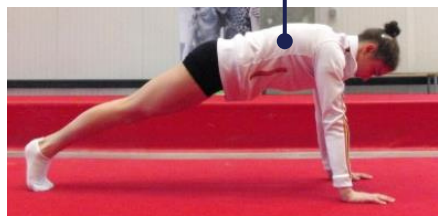
3 x 15 herhalingen

3 Pompen op knieën 2

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

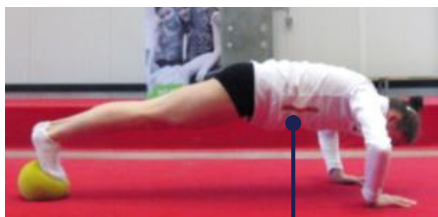
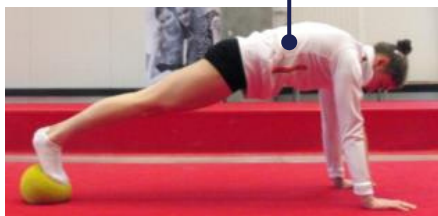
3 x 10 herhalingen

Pomphouding



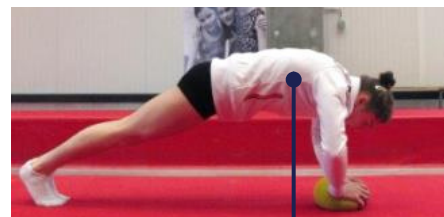
Lichaam als plank
neerwaarts brengen,
daarna afduwen

Pomphouding met
voeten op bal



Lichaam als plank
neerwaarts brengen,
daarna afduwen

Pomphouding met
handen op bal



Lichaam als plank
neerwaarts brengen,
daarna afduwen



Extra: schouders nog eens
extra uitduwen (hoger)



Extra: 1 been van grond tillen

Pompen

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

3 x 10 herhalingen

Pompen met voeten op bal

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

3 x 10 herhalingen

Pompen met handen op bal

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

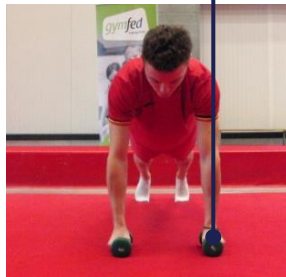
3 x 10 herhalingen

Pomphouding met
handen op bal



Lichaam als plank
neerwaarts brengen,
daarna afduwen

Pomphouding met elk
hand op gewicht



Lichaam als plank
neerwaarts brengen,
daarna afduwen

Pomphouding met handen
op romp & bekken partner
Partner in plankhouding, spant
diepe buik- & rugspieren op



Lichaam als plank
neerwaarts brengen,
daarna afduwen

1 Pompen tegen partner met bal

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

🕒 3 x 10 herhalingen

2 Pompen op twee gewichten

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

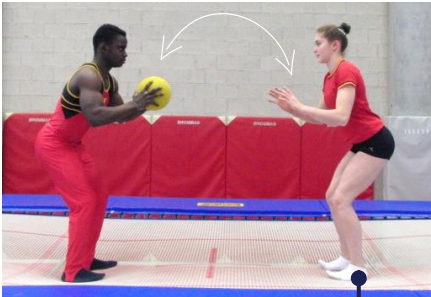
🕒 3 x 10 herhalingen

3 Pompen op partner

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

🕒 3 x 5-10 herhalingen

Hielen zo ver mogelijk
van grond wegduwen



Tenen zo ver mogelijk van
grond wegduwen

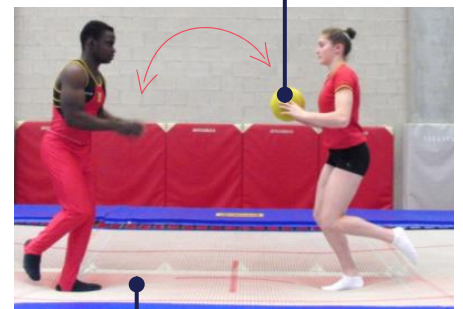
Voeten blijven constant
op dezelfde plaats staan



Met beide voeten op één
lijn achter elkaar staan

Voeten blijven constant
op dezelfde plaats staan

Bal links of rechts van
partner passen



Op 1 been

Voet blijven constant op
dezelfde plaats staan

1 Bal passen in tenen-/hielenstand

- Neutrale rugkromming

3 x 60 seconden

2 Bal passen in tandemstand

- Neutrale rugkromming

3 x 60 seconden

3 Bal passen in 1-benige stand

- Neutrale rugkromming

3 x 60 seconden

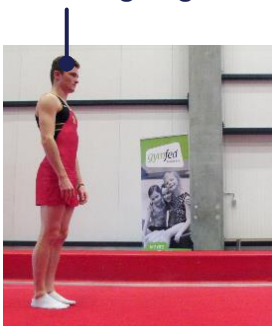


Ruime stap voorwaarts
zetten en je laten zakken



Beide benen $\pm 90^\circ$ gehoekt,
knie niet voorbij tenen

Explosief afduwen en terug-
keren naar uitgangshouding

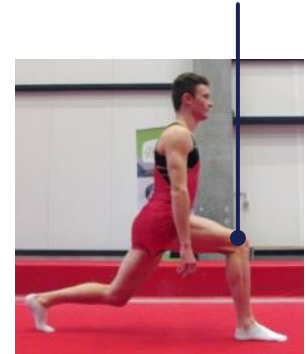


Opeenvolgende lunges maken
met linker- & rechterbeen voor



Langs 'open zijde' bal doorgeven
aan elkaar, evenwicht behouden
en volgende lunge uitvoeren enz.

Lunge met
rechtervoet voor



Krachtig afduwen op
rechterbeen, wisselsprong
maken en landen in
evenwicht met linkervoet
voor

1 Lunge

- Neutrale rugkromming

- 3 x 10 herhalingen elk been, 2 tellen houden

2 Walking lunge

- Neutrale rugkromming
- 'Open zijde' = knie aan buitenzijde is voor

- 3 x 10 herhalingen elk been, 2 tellen houden

3 Lunge met wisselsprong

- Neutrale rugkromming

- 3 x 10 herhalingen

Opnieuw heup strekken, kniehoek blijft exact dezelfde

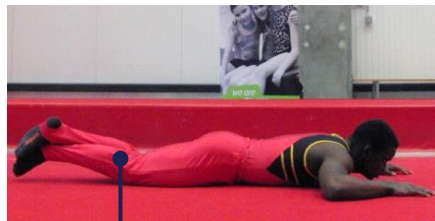
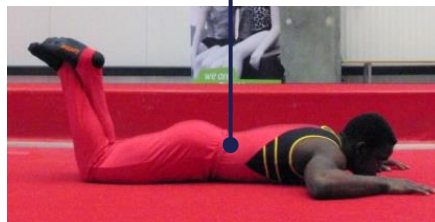
Handen lichtjes tegen zijkant hoofd houden, ellebogen wijzen naar buiten



In stand met voeten op schouderbreedte

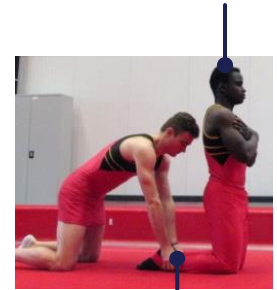
Romp naar voor buigen, kniehoek is gestrekt of lichtjes gebogen en blijft constant

Buiklig met benen gekruist

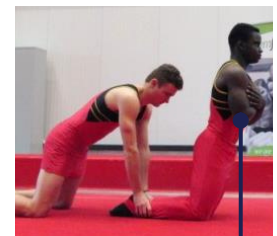


Met linkerbeen rechterbeen naar beneden duwen, rechterbeen vertraagt deze beweging door weerstand uit te oefenen tegen linkerbeen

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



Partner fixeert benen



Romp als plank traag naar voor laten vallen



Gewicht romp opvangen door handen tijdig op grond te plaatsen

1

Good morning

- Neutrale rugkromming

3 x 10 herhalingen, 5 tellen houden

2

Hamstrings excentrisch

- Neutrale rugkromming
- Beweging langzaam uitvoeren

3 x 10 herhalingen elk been

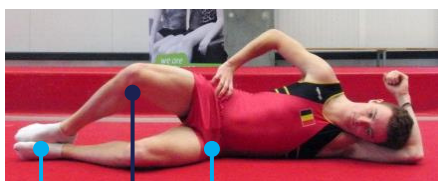
3

Nordic hamstring

- Neutrale rugkromming
- Schouder-heupen-knieën zoveel mogelijk op één lijn

3 x 10 herhalingen

Zijlig met knieën & heupen gebogen



Knie zo ver mogelijk naar buiten draaien

Voeten blijven tegen elkaar

Heup blijft naar boven wijzen (valt niet naar achter)

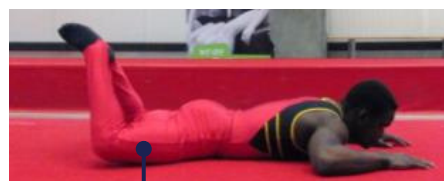
Zijlig met benen gestrekt



Bovenste been zo hoog mogelijk brengen

Heup blijft naar boven wijzen (valt niet naar achter)

Buiklig met knieën gebogen & naar buiten gedraaid



Benen gelijktijdig net van grond tillen

1

Hip clams

- Heup blijft onbeweeglijk in uitgangshouding

🕒 3 x 30 herhalingen elk been

2

Zijwaartse beenlift

- Neutrale rugkromming

🕒 3 x 30 herhalingen elk been

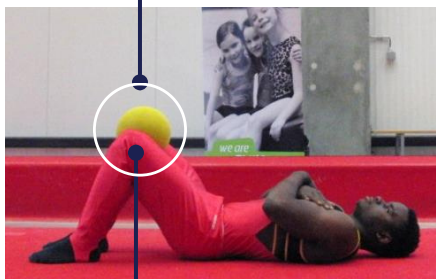
3

Heupstrekking met externe rotatie

- Neutrale rugkromming

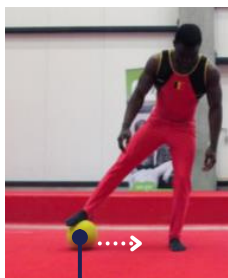
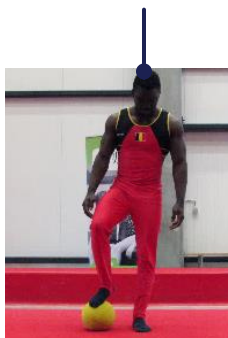
🕒 3 x 10 herhalingen, 5 tellen houden

Ruglig met benen gebogen en bal tussen benen geklemd

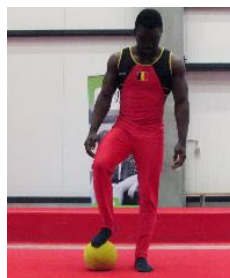
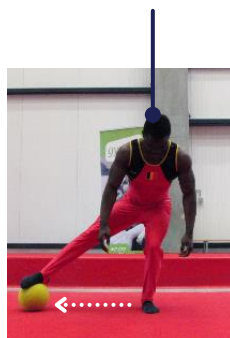


Krachtig met benen tegen bal duwen

Stand met 1 voet op bal



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



Daarna bal terugrollen naar midden met binnenkant van voet



Partner ondersteunt bovenste enkel & knie

Zijlig



Bekken heffen



Onderste been naar bovenste brengen



Onderste been 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

In stand met hoek van 90°
in elleboog en elastiband
in hand



Langzaam arm over buik
draaien (binnenwaarts)

Elleboog niet in steun
tegen romp

In stand met hoek van 90°
in elleboog en elastiband
in hand



Langzaam arm van over buik
wegdraaien (buitenwaarts)

Elleboog niet in steun
tegen romp

In stand en elastiband in
hand vasthouden met
gestrekte arm voor lichaam



Langzaam elastiband met
gestrekte arm naar 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
- Starten met enige spanning op elastiband

3 x 15 herhalingen
elke arm

In stand en elastiband in hand vasthouden met gestrekte arm achter lichaam



Langzaam elastiband met gestrekte arm tot voor lichaam trekken

In stand en elastiband in beide handen vasthouden ter hoogte van rechterheup

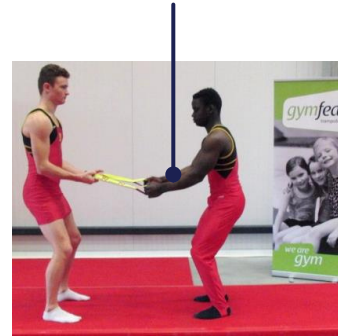


Diagonaal naar boven bewegen met 2 handen



Langzaam met verste hand terugkeren

In stand en uiteinden elastiband in linker- & rechterhand vasthouden



Roeibeweging naar achter

1

Schouderoef 4

- Neutrale rugkromming
- Starten met enige spanning op elastiband

🕒 3 x 15 herhalingen elke arm

2

Schouderoef 5

- Neutrale rugkromming
- Starten met enige spanning op elastiband

🕒 3 x 15 herhalingen elke arm

3

Schouderoef 6

- Neutrale rugkromming
- Starten met enige spanning op elastiband

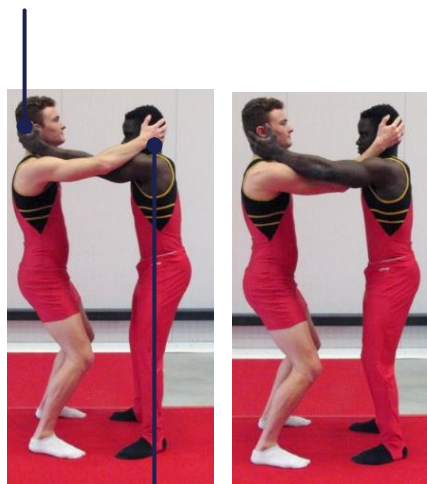
🕒 3 x 15 herhalingen

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



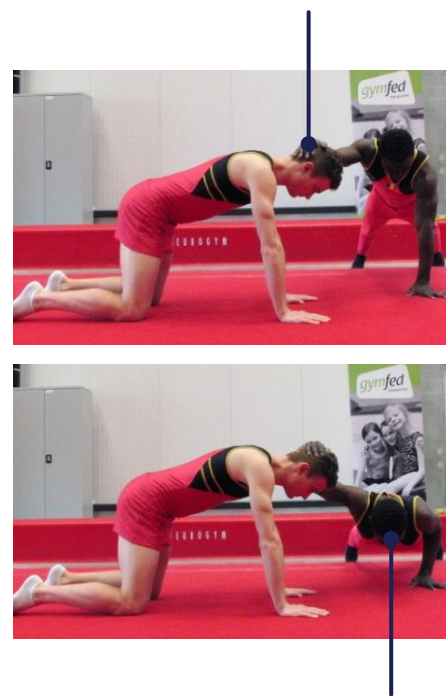
Hoofd stabiliseren zodat de rotaties of kantelingen worden tegengegaan

Met handen aan elkaars achterhoofd trekken



Één voor één handen van buitenkant naar binnenkant brengen

Hoofd stabiliseren vanuit handen- & knieënsteun



Partner voert pompbeweging uit met één hand op achterhoofd en één hand op grond

1 Nekoefening 1

- Neutrale rugkromming
- 3 x 30 seconden elke positie

2

Nekoefening 2

- Neutrale rugkromming
- 3 x 60 seconden

3

Nekoefening 3

- Neutrale rugkromming
- 3 x 5 herhalingen

Handen- & knieënsteun



Arm strekken



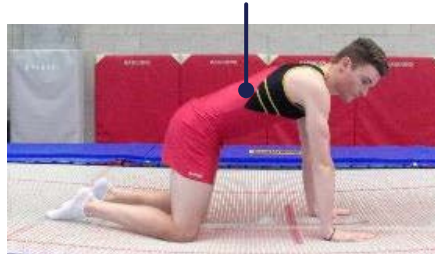
Been strekken



Arm & tegenovergesteld
been strekken



Handen- & knieënsteun
op trampoline



Arm strekken



Been strekken



Arm & tegenovergesteld
been strekken



Handen- & knieënsteun
met bal in nek



Arm & tegenovergesteld
been strekken

1

Superman

- Neutrale rugkromming

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

2

Superman op trampoline

- Neutrale rugkromming

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

3

Superman met controle van bal

- Neutrale rugkromming

- 3 x 10 herhalingen elke combinatie, 2 tellen houden



Op ellebogen & tenen leunen

Extra: foamrol blijft op onderrug liggen



Foamrol blijft op onderrug liggen

Op ellebogen & voeten steunen

Arm heffen in verlengde romp



Been heffen in verlengde romp



Foamrol blijft op onderrug liggen

Op ellebogen & tenen steunen

Been & tegenovergestelde arm gestrekt 15 cm van grond tillen

Plankhouding

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

3 x 40 seconden

2

Plankhouding - 1 arm OF been heffen

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

3 x 30 seconden elk been/elke arm

3

Plankhouding - arm EN been heffen

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

3 x 30 seconden elke combinatie

Pomphouding



Extra: oefening uitvoeren op trampoline

Pomphouding

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

3 x 40 seconden



Pomphouding

Arm van grond tillen



Extra: oefening uitvoeren op trampoline

Been van grond tillen

Pomphouding - 1 arm OF been heffen

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

3 x 30 seconden elk been/elke arm

Arm & tegenovergesteld been van grond tillen



Op handen & tenen steunen

Extra: oefening uitvoeren op trampoline

Pomphouding - arm EN been heffen

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

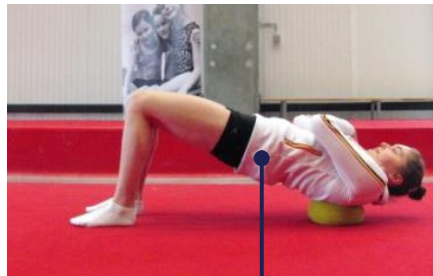
3 x 30 seconden elke combinatie

Vanuit ruglig met benen gebogen, bekken van grond heffen



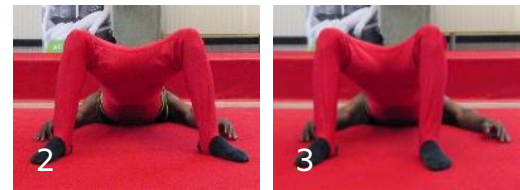
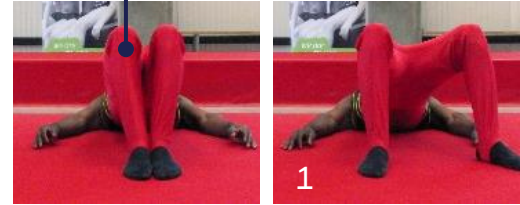
Extra: zonder armensteun

Vanuit ruglig met benen gebogen en voeten op bal, bekken van grond heffen



Vanuit ruglig met benen gebogen en schouders op bal, bekken heffen van grond

Bekkenlift met voeten naast elkaar



1. Voet zo ver mogelijk naar buiten plaatsen, hierbij eerst hiel plaatsen en dan pas tenen

2. Andere voet zo ver mogelijk naar buiten plaatsen

3 & 4. Beide voeten één voor één terugplaatsen in 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

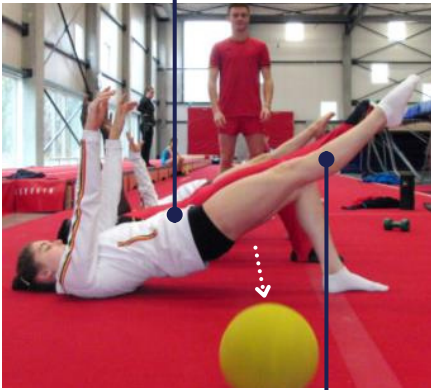
🕒 3 x 60 seconden

3 **Bekkenlift open-toe**

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

🕒 3 x 10 herhalingen

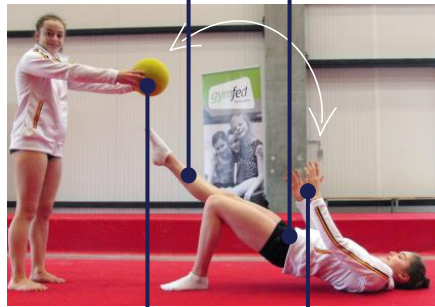
Vanuit ruglig met benen gebogen, bekken van grond heffen



1 been in verlengde romp heffen

Starten in bekkenlift en bekken hooghouden

1 been in verlengde romp brengen



Partner gooit bal

Bal vangen & terugwerpen

Starten in bekkenlift en bekken hooghouden



Partner legt bal op voet, deze proberen controleren

Variatie: 'estafette' vb.: 3 gymnasten voeren bekkenlift uit op één rij, gymnast 4 rolt bal onder rij door en sluit aan op het einde van rij, eerstvolgende in rij doet hetzelfde enz. Het team dat eerst overzijde zaal bereikt wint opdracht

1

Bekkenlift op 1 been

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

🕒 3 x 30 seconden elk been

2

Bal vangen & werpen vanuit bekkenlift op 1 been

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

🕒 3 x 30 seconden elk been

3

Balcontroler vanuit bekkenlift

- Neutrale rugkromming
- Bekken links-rechts op dezelfde hoogte

🕒 3 x 30 seconden elk been

Zijwaartse elleboog- & voetensteun

Arm & been heffen



Partner gooit bal, deze vangen & terugwerpen

Zijwaartse elleboog- & knieënsteun



Zijwaartse elleboog- & brede voetensteun



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-knie op één lijn

3 x 30 seconden elke zijde

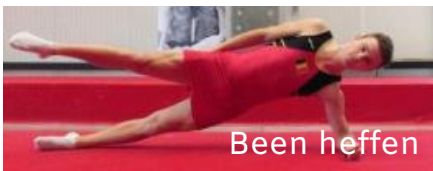
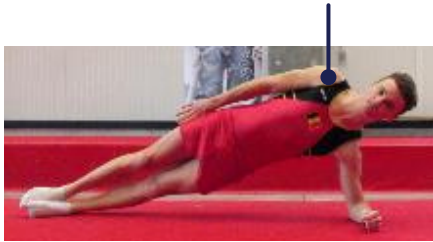
3

Zijwaartse plank in brede voetensteun

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

3 x 30 seconden elke zijde

Zijwaartse elleboog- & brede voetensteun



Zijwaartse handen- & voetensteun



Starten in zijwaartse elleboog- & voetensteun, bal gooien naar partner



Partner vangt bal & werpt terug

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

Zijwaartse elleboog- & voetensteun

Partnerduwt schouders lichtjes naar voor & achter



Stabiel blijven staan en rotatie tegenhouden

Zijwaartse handen- & voetensteun

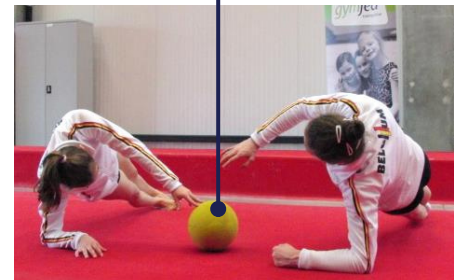


Bal naar voor rollen



Bal onder lichaam door rollen, aan rugzijde weer oppikken

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

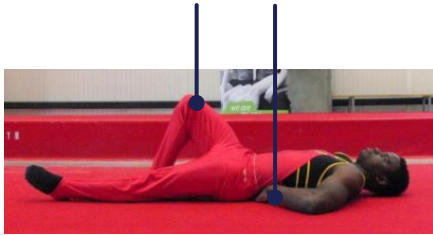
3

Bal rollen in zijwaartse plank

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

🕒 3 x 30 seconden elke zijde

In ruglig met 1 been gebogen, handen onder onderrug plaatsen



Langzaam schouders & hoofd van grond heffen, schuin omhoog voor je uit kijken

In ruglig met benen naar één zijde gekanteld



Langzaam schouders & hoofd van grond heffen, schuin omhoog voor je uit kijken

Ruglig



Langzaam schouders & hoofd van grond heffen, schuin omhoog voor je uit kijken



1

Curl up

- Neutrale rugkromming
 - Druk uitgeoefend door onderrug op handen blijft constant
- 🕒 3 x 30 herhalingen, 2 tellen houden

2

Curl up met gekantelde bekken

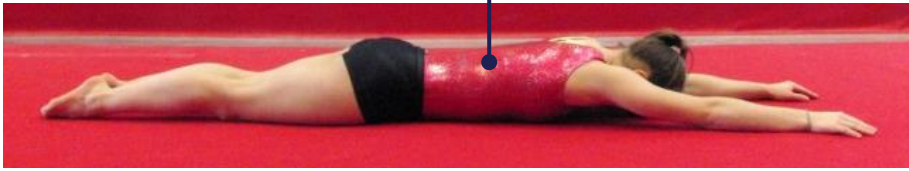
- Neutrale rugkromming
 - Druk uitgeoefend door onderrug op handen blijft constant
- 🕒 3 x 30 herhalingen elke zijde, 2 tellen houden

3

Curl up met draai

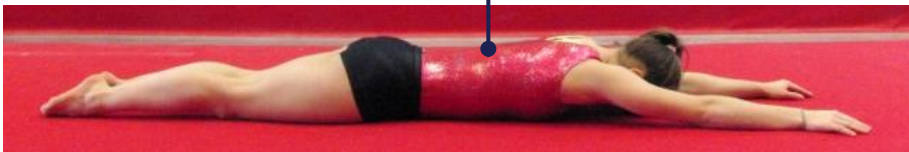
- Neutrale rugkromming
- 🕒 3 x 30 seconden

Gestreckte buiklig



Beide armen ± 5 cm opheffen

Gestreckte buiklig



Beide benen ± 5 cm opheffen

Gestreckte buiklig



Armen OF benen ± 5 cm optillen, 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

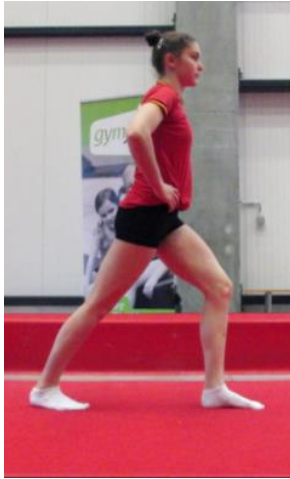
3

Dode vis - armen OF benen spreiden

- Neutrale rugkromming

- 3 x 10 herhalingen, 2 tellen houden

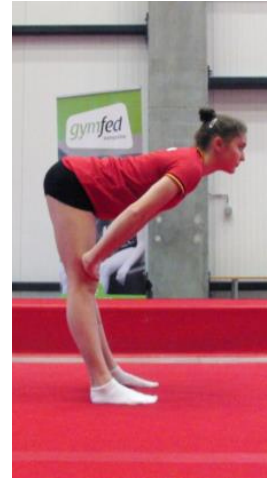
**Oppervlakkige
kuitspier**



Diepe kuitspier



Hamstrings



Quadriceps



**Iliopsoas
(heup-lenden)**



Statisch stretchen op
einde sportactiviteit:

- ⌚ 1 x 30 seconden
per spiergroep

**Adductoren
(bovenbeen)**



Bil



Statisch stretchen los
van sportactiviteit om
leniger te worden:

- ⌚ 2 x 60 seconden
per spiergroep

Bil



Bil/onderrug



Rug



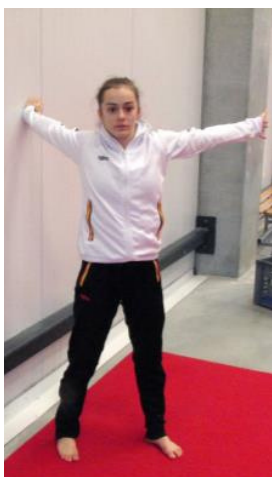
Schouder



**Statisch stretchen op
einde sportactiviteit:**

- ⌚ 1 x 30 seconden
per spiergroep

Borst



Triceps



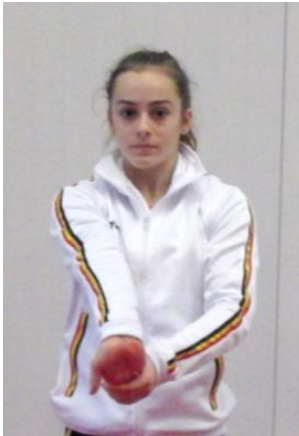
Biceps



**Statisch stretchen los
van sportactiviteit om
leniger te worden:**

- ⌚ 2 x 60 seconden
per spiergroep

**Pols
(buigers)**



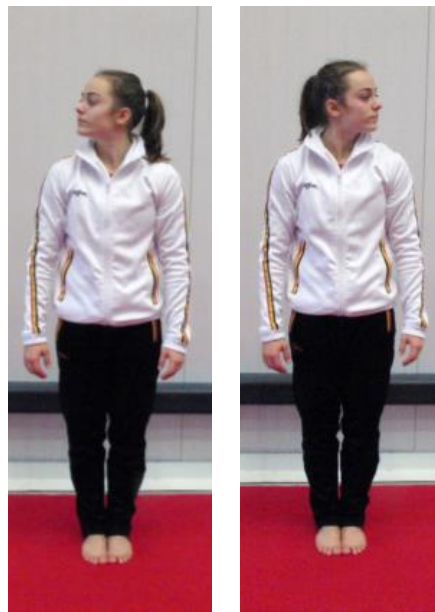
**Pols
(strekkers)**



Vingers



Nek



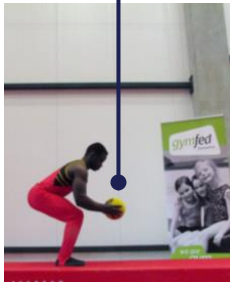
**Statisch stretchen op
einde sportactiviteit:**

- ⦿ 1 x 30 seconden
per spiergroep

**Statisch stretchen los
van sportactiviteit om
leniger te worden:**

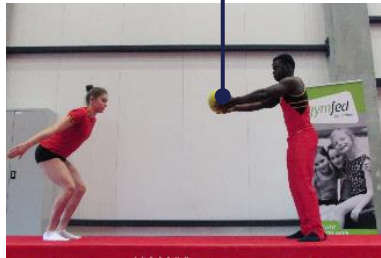
- ⦿ 2 x 60 seconden
per spiergroep

Bal opgooien



Springen & bal vangen in lucht

Partner gooit bal



Springen & bal vangen in lucht

Partner gooit bal eens voor, achter, links & rechts



Springen & bal vangen in lucht

Landing:

- met beide voeten tegelijk
- eerst op bal voet, afrollen naar hiel
- voldoende heup- & kniebuiging

Landing:

- met beide voeten tegelijk
- eerst op bal voet, afrollen naar hiel
- voldoende heup- & kniebuiging

Landing:

- met beide voeten tegelijk
- eerst op bal voet, afrollen naar hiel

1

2-benige landing na opwaartse sprong

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

3 x 10 herhalingen

2

Bal vangen na 2-benige sprong

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

3 x 10 herhalingen

3

Bal vangen na 2-benige sprong voor-/zij-/achterwaarts

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

3 x 10 herhalingen

GF2S Gymnastiek

Techniek Correcte uitvoering sprong-landing

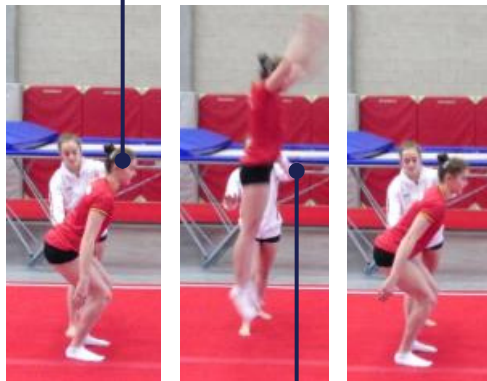
Partner roept naam & gooit bal



Springen, 180° linksom draaien als je je naam hoort & bal vangen in lucht



Voorwaarts omhoog springen



Partner geeft een lichte duw tijdens vluchtfase

Voorwaarts omhoog springen



Één van beide partners geeft lichte duw tijdens vluchtfase

Landing:

- met beide voeten tegelijk
- eerst op bal voet, afrollen naar hiel
- voldoende heup- & kniebuiging

Landing:

- met beide voeten tegelijk
- eerst op bal voet, afrollen naar hiel
- voldoende heup- & kniebuiging

Landing:

- met beide voeten tegelijk
- eerst op bal voet, afrollen naar hiel
- voldoende heup- & kniebuiging

1

Balontvangst na 2-benige sprong 180°

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

3 x 10 herhalingen

2

Balontvangst na 2-benige sprong + duw partner

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

3 x 10 herhalingen

3

Balontvangst na 2-benige sprong + duw partners

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

3 x 10 herhalingen

Op 1 been



Bal opgooien & vangen in lucht



Partner roept 'links' of 'rechts' & werpt bal



180° springen via kant die werd genoemd & bal vangen



Partner 1 gooit bal



Partner 2 geeft lichte duw tijdens vluchtfase

Voorwaarts springen & bal vangen in lucht

Landing:

- op 1 been
- eerst op bal voet, afrollen naar hiel

Landing:

- op 1 been
- eerst op bal voet, afrollen naar hiel

Landing:

- op 1 been
- eerst op bal voet, afrollen naar hiel

1

Balontvangst na 1-benige sprong voor

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

3 x 10 herhalingen

2

Balontvangst na 1-benige sprong 180°

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

3 x 10 herhalingen

3

Balontvangst na 1-benige sprong opwaarts + duw partner

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

3 x 10 herhalingen