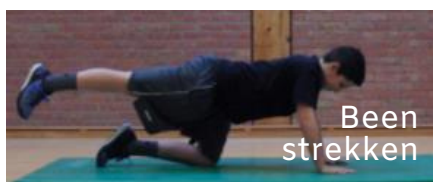
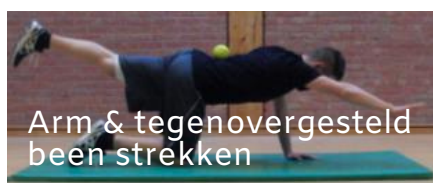
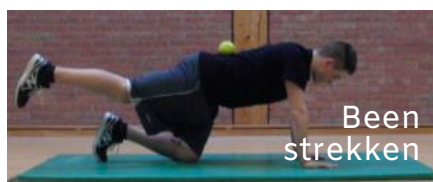
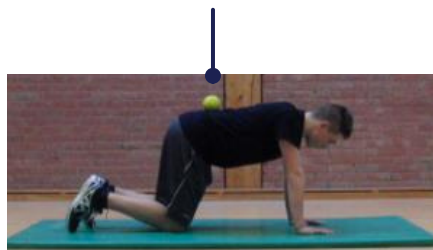


Handen- & knieënsteun



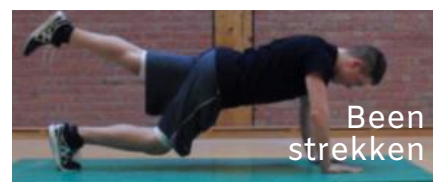
Arm & tegenovergesteld been strekken

Handen- & knieënsteun



Arm & tegenovergesteld been strekken

Handen- & voetensteun



Arm & tegenovergesteld been strekken

1 Superman

- Neutrale rugkromming

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

2 Superman met controle bal

- Neutrale rugkromming
- Bal blijft op onderrug liggen

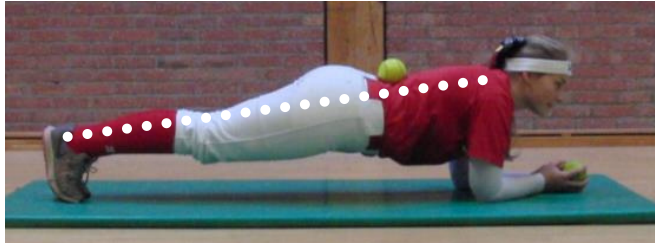
- 3 x 10 herhalingen elk been/elke arm, 2 tellen houden

3 Superman op handen & voeten

- Neutrale rugkromming

- 3 x 10 herhalingen elke combinatie, 2 tellen houden

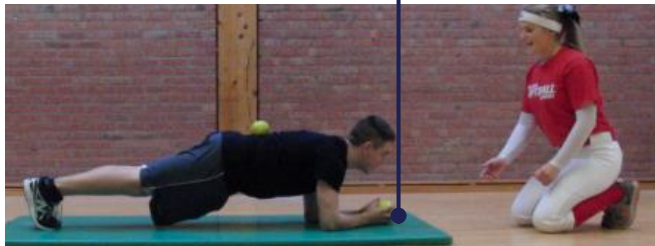
Leunen op ellebogen & tenen



Extra: bal blijft op onderrug liggen

Andere bal vasthouden in hand, deze doorgeven aan partner

Elleboog- & voetensteun, bal op onderrug



Bal terug ontvangen en wisselen van hand enz.

Elleboog- & voetensteun, partner heft benen op



Partner beweegt schouders licht naar voor & achter, plankhouding behouden

1 Plankhouding

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

⌚ 3 x 40 seconden

2

2 Plankhouding - bal doorgeven

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

⌚ 3 x 30 seconden

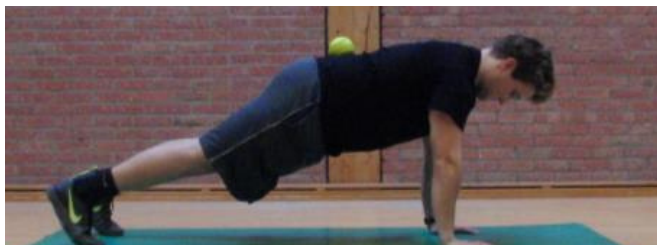
3

3 Plankhouding - partneroefening

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

⌚ 3 x 30 seconden

Steunen op
handen & tenen

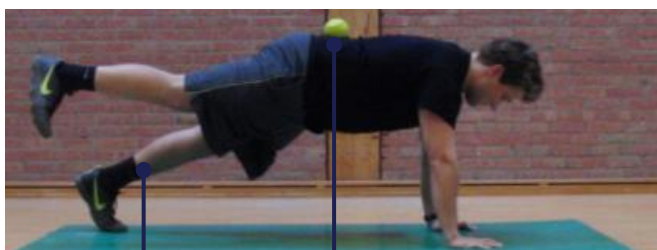


Extra: bal blijft op onderrug liggen

Steunen op
handen & tenen



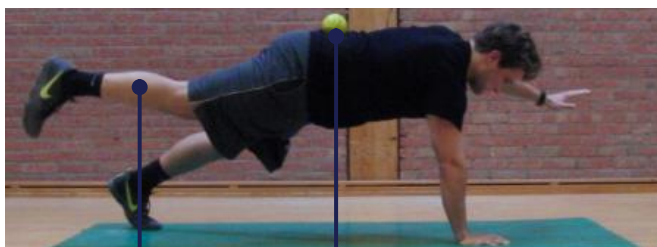
Arm heffen in
verlengde romp



Been heffen in
verlengde romp

Bal blijft liggen
op rug

Steunen op
hand & tenen



Arm &
tegenovergesteld
been van grond
heffen

Bal blijft liggen
op rug

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 Pomphouding - arm & been heffen

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

⌚ 3 x 30 seconden

Handen- & knieënsteun met 1 hand op bal



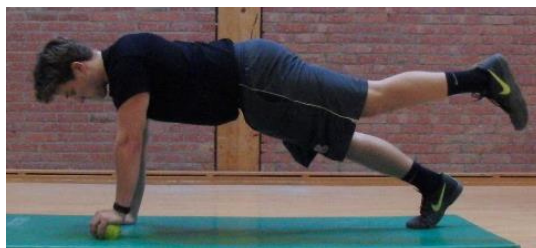
1 been naar achter uit



Pomphouding met 1 hand op bal



1 been van grond heffen



Pomphouding met 1 hand op bal



1 been en tegenovergestelde arm van grond heffen

Kniesteun met hand op bal

- Neutrale rugkromming

- 3 x 15 herhalingen elk been, 2 tellen houden

2 Pomphouding met hand op bal - 1 been heffen

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

- 3 x 10 herhalingen elk been, 2 tellen houden

3 Pomphouding met handen op bal - arm & been heffen

- Neutrale rugkromming

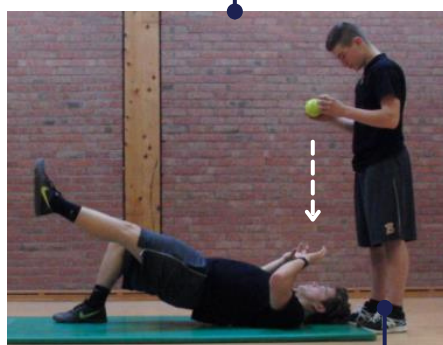
- 3 x 10 herhalingen elke combinatie, 2 tellen houden

Vanuit ruglig met benen gebogen, bekken van grond heffen



Extra: armen hoog houden en bal doorgeven van ene naar andere hand

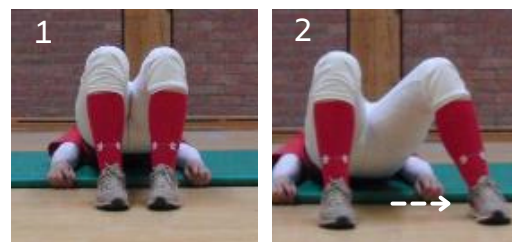
Bekkenlift met 1 been in verlengde romp



Partner laat bal los, bal vangen

In bekkenlift met voeten naast elkaar (1).

1 voet zo ver mogelijk naar buiten plaatsen (2), hierbij eerst hiel en dan pas tenen neerplaatsen



Daarna andere voegt zo ver mogelijk naar buiten plaatsen (3), daarna beide voeten één voor één terug in het midden plaatsen (4,5)

1

Bekkenlift

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

3 x 60 seconden

2

Bekkenlift op 1 been met vangen

- 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

Bekkenlift op 1 rij
naast elkaar



Bal rond romp cirkelen en
daarna bal doorgeven aan
partner ernaast,
aansluiten op einde rij

Partner
gooit bal



In bekkenlift,
bal vangen &
terugwerpen

Andere been in
het verlengde
romp brengen

In bekkenlift,
bekken hoog
houden



Met 1 voet
op bal
steunen

1

Bekkenlift - bal doorgeven

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

3 x 60 seconden

2

Bal vangen en werpen vanuit bekkenlift

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

3 x 15 herhalingen

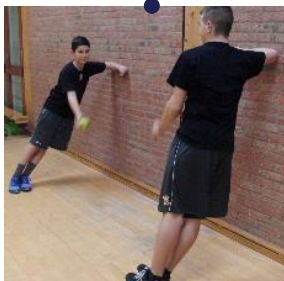
3

Bekkenlift met voet op bal

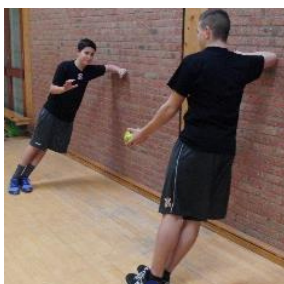
- Neutrale rugkromming
- Bekken links-rechts blijven op dezelfde hoogte

3 x 10 herhalingen
elk been

Zijwaartse plank tegen muur



Bal gooien naar partner



Partner vangt bal & werpt hem daarna terug

Zijwaartse elleboog- & knieënsteun



Arm en/of been optillen

Zijwaartse elleboog- & voetensteun, met 1 hand uiteinde bat vasthouden



Duwen/trekken om partner uit evenwicht te krijgen

Bat niet loslaten tijdens oefening

1

Zijwaartse plank tegen muur

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

3 x 30 seconden elke zijde

2

Zijwaartse plank in knieënsteun

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

3 x 30 seconden elke zijde

3

Duel in zijwaartse plank

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

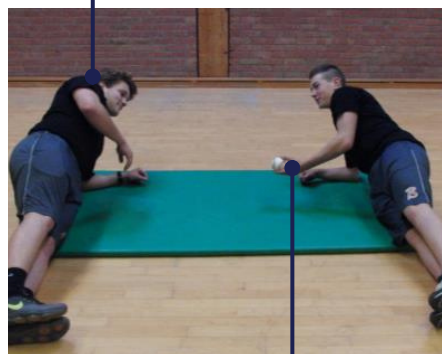
3 x 30 seconden elke zijde

Zijwaartse elleboog- & voetensteun met voeten op elkaar



Arm en/of been opheffen

Zijwaartse elleboog- & voetensteun tegenover partner



Partner gooit bal, bal vangen & terugwerpen

Zijwaartse hand- & voetensteun



1 arm & been opheffen

1

Zijwaartse plank

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

🕒 3 x 30 seconden elke zijde

2

Bal vangen & werpen in zijwaartse plank

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

🕒 3 x 30 seconden elke zijde

3

Zijwaartse plank in handen- & voetensteun

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

🕒 3 x 30 seconden elke zijde

Ruglig met benen gebogen



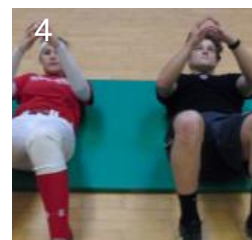
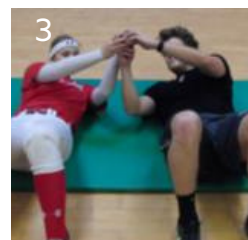
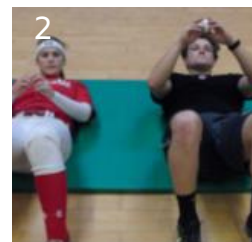
Schouders & hoofd liften, schuin omhoog voor je uit kijken

Ruglig, bat met gestrekte armen vasthouden



Schouders langzaam van grond liften, bat doorgeven aan partner

In ruglig op mat naast partner (1), allebei schouders heffen (2) en draaien in richting van elkaar, bal doorgeven aan partner (3)



Langs dezelfde weg terugkeren naar ruglig (4,5); Nu doet partner hetzelfde

1 Curl-up

- Neutrale rugkromming

3 x 30 herhalingen, 2 tellen houden

2 Curl-up met partner

- Neutrale rugkromming

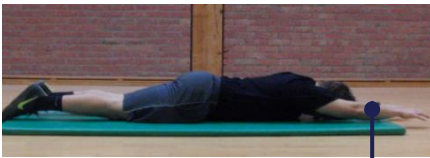
3 x 30 herhalingen, 2 tellen houden

3 Curl-up met draai

- Neutrale rugkromming

3 x 15 herhalingen elke zijde

Gestreckte buiklig



Armen ± 5cm opheffen

Gestreckte buiklig



Benen ± 5cm opheffen

Gestreckte buiklig



Bal zijwaarts rollen & terug

OF:



Benen ± 5cm optillen, ze zijwaarts naast lichaam brengen & terug

1

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
- Handen & voeten niet te hoog brengen

3 x 10 herhalingen, 2 tellen houden