

Starten in handen- & knieënsteun



Starten in handen- & knieënsteun



Arm & tegenovergesteld been strekken



Arm (of been) strekken



Arm & tegenovergesteld been strekken



Arm & tegenovergesteld been strekken



Met pols tegenovergestelde knie tikken & superman herhalen



Met pols tegenovergestelde knie tikken & superman herhalen



Superman

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

Superman met tikken

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

Superman met controle bal & tikken

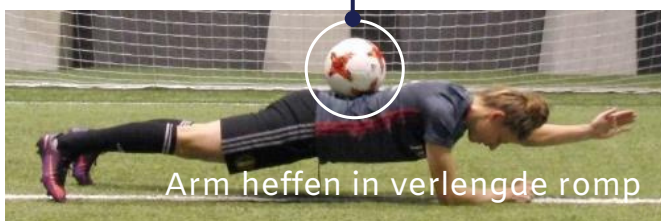
- Neutrale rugkromming
- 3 x 10 herhalingen elke combinatie, 2 tellen houden

Extra: bal blijft op onderrug liggen

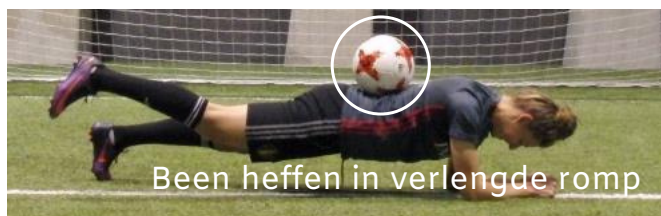


Op tenen & ellebogen leunen

Starten in elleboog- & voetensteun met bal op onderrug



Arm heffen in verlengde romp



Been heffen in verlengde romp

Leunen op ellebogen & tenen, met bal op onderrug



Arm & tegenovergesteld been gestrekt ± 15cm tillen van grond

Plankhouding

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

3 x 40 seconden

2

Plankhouding - arm OF been heffen

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

3 x 30 seconden elke arm/elk been

3

Plankhouding - arm EN been heffen

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

3 x 30 seconden elke combinatie

Op handen & tenen steunen



Pomphouding

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

3 x 40 seconden

Op handen & tenen steunen



2 Pomphouding - arm OF been heffen

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

3 x 30 seconden elk been/elke arm



Op handen & tenen steunen



3 Pomphouding - arm EN been heffen

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

3 x 30 seconden elke combinatie

Starten in handen- & knieën-
steun met handen op bal



1 been uitstrekken
naar achter

Kniesteun met handen op bal

- 🧑 • Neutrale rugkromming
- 🕒 3 x 15 herhalingen elk been, 2 tellen houden

Starten in pomphouding
met elke hand op bal



Been van
grond heffen

2 Pomphouding met handen op bal - 1 been heffen

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

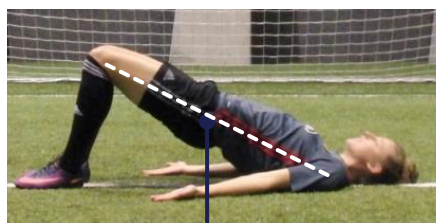
Starten in pomphouding
met elke hand op bal



Been & tegenovergestelde
arm van grond heffen

3 Pomphouding met handen op bal - arm & been heffen

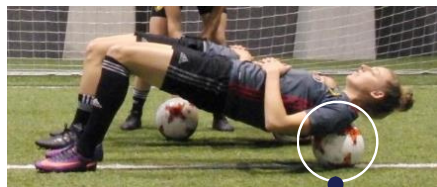
- 🧑 • Neutrale rugkromming
- 🕒 3 x 10 herhalingen elke combinatie, 2 tellen houden



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



1. Bekkenlift met voeten naast elkaar
2. 1 voet zo ver mogelijk naar buiten plaatsen (eerst hiel en dan tenen neerplaatsen)
3. Idem andere voet
4. Ene voet terug in midden plaatsen
5. Idem andere voet

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

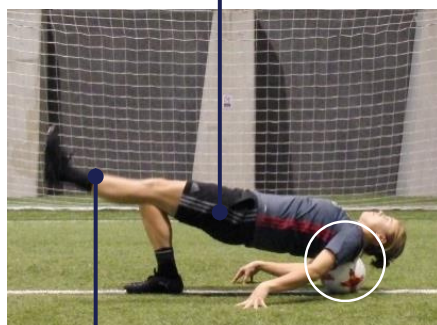
🕒 3 x 10 herhalingen

Vanuit ruglig met benen gebogen, bekken van grond heffen



Been in verlengde romp brengen

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



Been in verlengde romp brengen

Vanuit ruglig met benen gebogen & voet op bal, bekken van grond heffen



Been in verlengde romp brengen

Extra: zonder armen-/handensteun

Extra: zonder armen-/handensteun

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

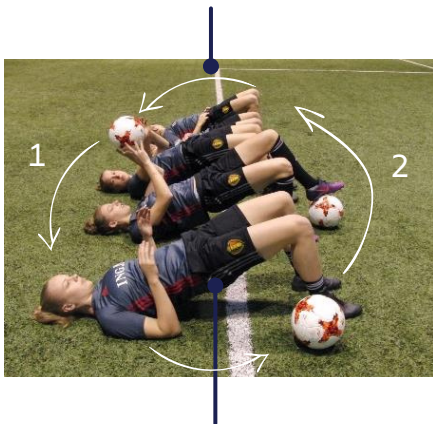
Bekkenlift op 1 been met voet op bal

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

3 x 30 seconden elk been

Elk team probeert zoveel mogelijk ballen een volledige ronde te laten afleggen in de beschikbare tijd

Per team op een rij in bekkenlift plaatsen

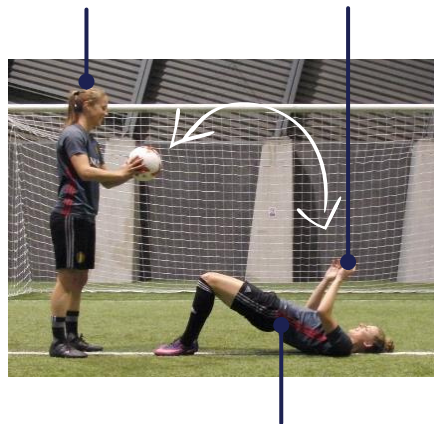


Tijdens opdracht blijft hele team bekkenlift aanhouden

Langs lijn 1: bal doorgeven met handen
Langs lijn 2: bal doorgeven met voeten

Partner: bal gooien

Bal vangen & terugwerpen



Starten in bekkenlift & bekken hoog houden

Partner: bal gooien

Bal terugpassen in één tijd



Starten in bekkenlift & bekken hoog houden

1

Bekkenlift - ballencarrousel

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

⌚ 3 x 60 seconden

2

Bal vangen & werpen vanuit bekkenlift

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

⌚ 3 x 15 herhalingen

3

Bal passen vanuit bekkenlift

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

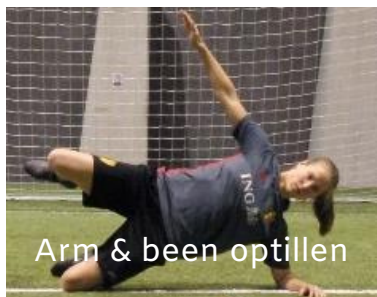
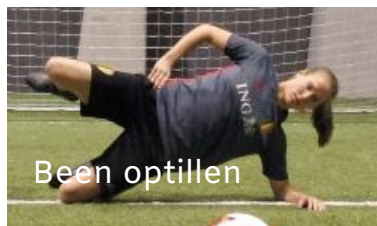
⌚ 3 x 10 seconden elk been

Starten in zijwaartse elleboog- & voetensteun

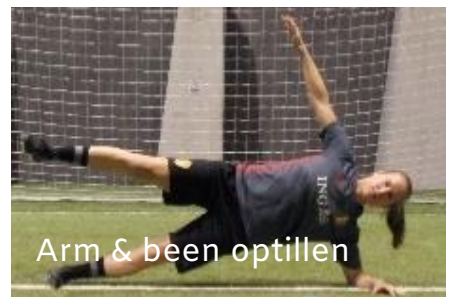
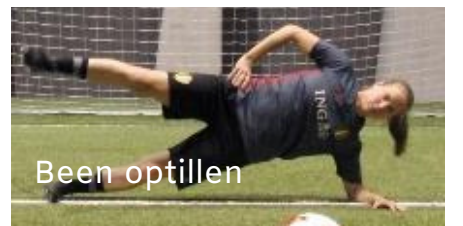


Partner gooit bal, bal in één tijd terugpassen

Starten in zijwaartse elleboog- & knieënsteun



Starten in zijwaartse elleboog- & brede voetensteun



1

Zijwaartse plank tegen paal

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

🕒 3 x 60 seconden elke zijde

2

Zijwaartse plank in knieënsteun

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

🕒 3 x 30 seconden elke zijde

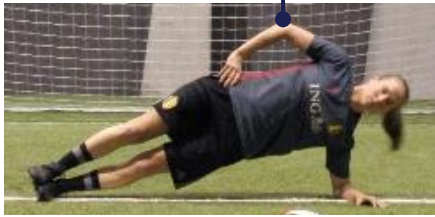
3

Zijwaartse plank in brede voetensteun

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

🕒 3 x 30 seconden elke zijde

Starten in zijwaartse elleboog- & voetensteun met voeten op elkaar



Starten in zijwaartse handen- & voetensteun



Starten in zijwaartse elleboog- & voetensteun



Partner gooit bal, bal in één tijd terugpassen

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

Bal passen vanuit zijwaartse plank

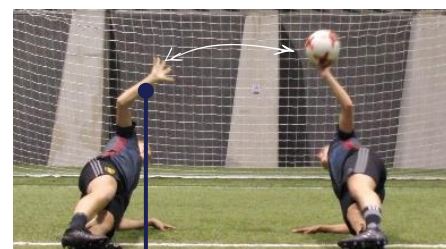
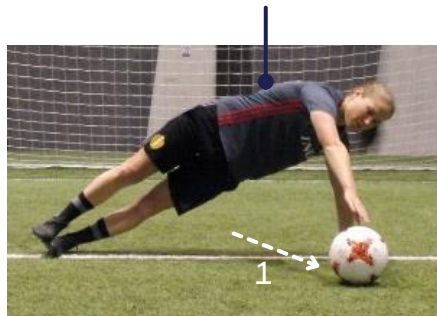
- Neutrale rugkromming
- Schouder-bekken-voet op één lijn

🕒 3 x 30 seconden elke zijde

Starten in zijwaartse elleboog- & voetensteun



Starten in zijwaartse handen- & voetensteun



Partner: lichtjes schouders naar achter & voor duwen

Stabiel blijven staan, rotatie tegenhouden

Vanuit zijwaartse elleboog- & voetensteun bal vangen & werpen naar partner

1. Bal naar voor rollen
2. Bal onder je door rollen
3. Bal rugwaarts terughalen

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

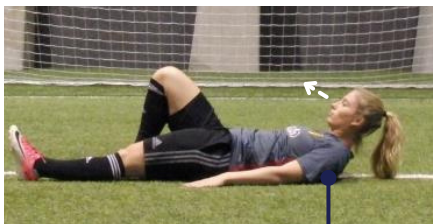
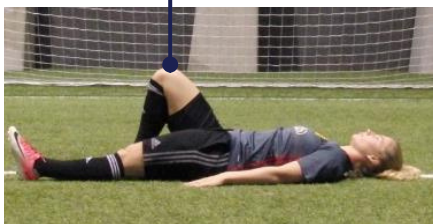
🕒 3 x 30 seconden elke zijde

3 Bal vangen & werpen vanuit zijwaartse plank

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

🕒 3 x 30 seconden elke zijde

Starten in ruglig met 1 been gebogen



Starten in ruglig met benen naar één zijde gekanteld



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

Starten in ruglig met 1 been gebogen



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



Armen ± 5cm optillen

Starten in gestrekte buiklig



Benen ± 5cm optillen

Starten in gestrekte buiklig



Armen OF benen ± 5cm optillen & ze zijwaarts naast 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

Bal vasthouden, 8-vorm maken rond handen partner

Starten in stand, bal met beide handen vasthouden



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



Partner: armen strekken & stabiel blijven staan

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

Starten op 1 been, bal vasthouden met 1 hand



Partner uit evenwicht proberen brengen door hard/zacht tegen bal te duwen

1

2-benig ballenduel

- Neutrale rugkromming

3 x 60 seconden

2

8-vorm met bal rond handen

- Neutrale rugkromming
- Romp blijft stabiel, enkel armen bewegen

3 x 60 seconden

3

1-benig ballen-evenwicht

- Neutrale rugkromming

3 x 60 seconden