



Met één voet grote
stap voorwaarts
zetten

Knie niet voorbij tenen



Explosief afduwen op
voorste voet &
terugkomen tot
uitgangshouding

Achterste been is
geplooid tot quasi
gestrekt

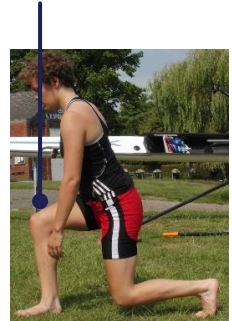
Lunge voor-, zij-
& rugwaarts



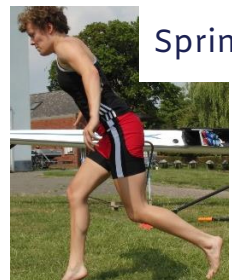
Romp langs 'open zijde' (= zijde achterste been) draaien

Extra: met opdracht na
romprootatie ⇒ bal vangen &
werpen, hand(en) tikken
partner, ...

Starten in lunge met
rechtervoet voor



Springen



Landen in lunge met
linkervoet voor

1

Lunge

- Neutrale rugkromming

- 3 x 10 herhalingen elk been, 2 tellen houden

2

Lunge met romprootatie

- Neutrale rugkromming

- 3 x 10 herhalingen elk been en richting, 2 tellen houden

3

Lunge met wisselsprong

- Neutrale rugkromming
- 90% van lichaamsgewicht steunt op voorste voet

- 3 x 10 herhalingen

Handen tegen zijkant hoofd houden, ellebogen wijzen naar buiten



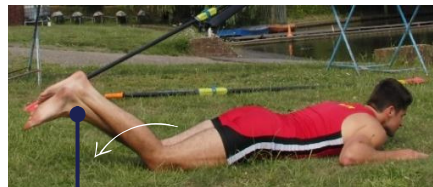
Romp met neutrale rugkromming naar voor buigen



Starten in stand met voeten op schouderbreedte

Benen zijn gestrekt of licht gebogen

Starten in buiklig met benen gekruist



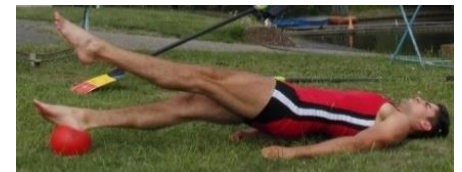
Met rechtervoet linkervoet naar beneden duwen

Linkervoet vertraagt deze beweging door weerstand uit te oefenen tegen rechtervoet

Starten in bekkenlift met voeten op bal



Voeten langzaam verder & terug brengen door te rollen met bal



Extra: idem maar slechts met één voet op bal

1 Good morning

- Neutrale rugkromming

3 x 10 herhalingen, 5 tellen houden

2 Hamstrings excentrisch 1

- Neutrale rugkromming
- Beweging langzaam uitvoeren

3 x 15 herhalingen

3 Hamstrings excentrisch 2

- Neutrale rugkromming

3 x 10 herhalingen



Starten in ruglig met
voetzolen tegen elkaar &
knieën naar buiten gedraaid



Bekken liften

Starten in buiklig met
voetzolen tegen elkaar &
knieën naar buiten gedraaid



Knieën van
grond liften

Starten in
knieënsteun met
knieën in hoek van 90°



Romp als plank
traag naar voor
laten vallen



Gewicht romp opvangen
door handen te plaatsen

1 Bekkenlift met knieën naar buiten

- Neutrale rugkromming
- Buik- en rugspieren constant aanspannen

🕒 3 x 10 herhalingen,
5 tellen houden

2 Knieënlift

- Neutrale rugkromming

🕒 3 x 10 herhalingen,
5 tellen houden

3 Nordic hamstring

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

🕒 3 x 10 herhalingen



Starten in zijlig met knieën
& heup gebogen



Knie zo ver mogelijk
naar buiten draaien

Heup blijft naar boven
wijzen (valt niet naar
achter)

Voeten blijven
tegen elkaar

Starten in zijlig met
gestrekte benen



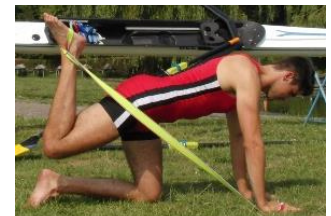
Bovenste been zo hoog
mogelijk brengen

Heup blijft naar boven
wijzen (valt niet naar
achter)

Starten in handen-
& knieënsteun



Één been gehoekt (90°)
naar boven brengen



Herhaal de oefening met
elastiband rond hand & voet

1 Heup clam

- Neutrale rugkromming

3 x 15 herhalingen,
2 tellen houden

2 Zijwaartse beenlift

- Neutrale rugkromming

3 x 15 herhalingen,
2 tellen houden

3 Superman met gehoekt been

- Neutrale rugkromming

3 x 15 herhalingen,
2 tellen houden



Starten in ruglig met benen gebogen & bal tussen benen



Krachtig met benen tegen bal duwen

Starten in stand met één voet op bal



Één been gestrekt zijwaarts brengen & terug al rollend over bal

Steunvoet blijft staan

Starten in zijlig (variatie: elleboogsteun)

Partner: ondersteunt bovenste knie



Bekken heffen

Daarna onderste been naar bovenste been brengen

1 Bal tussen benen klemmen

- Neutrale rugkromming

3 x 60 seconden

2

Zijwaartse rol

- Neutrale rugkromming

3 x 60 seconden

3

Copenhagen adductor exercise

- Neutrale rugkromming

3 x 60 seconden elke zijde



Starten met elastiband rond voet, houd uiteinde vast.
Voetzool wijst naar grond.



Voetzool naar buiten draaien (eversie)

Op één been staan & met schouders tegen muur leunen

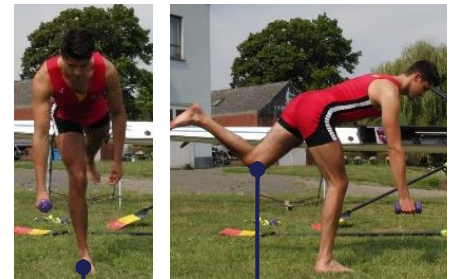


Voet zoekt steun tegen muur



Tenen maximaal optrekken

Starten in stand op rechterbeen met/zonder gewicht in hand



Romp naar voor buigen & linkerbeen naar achter brengen voor evenwicht



Evenwicht behouden & langzaam terug rechtekomen

1 Eversie voet

- Neutrale rugkromming
- Tenen zoveel mogelijk naar beneden laten wijzen

🕒 3 x 60 seconden

2 Tenen optrekken

- Neutrale rugkromming

🕒 3 x 10 herhalingen elk been, 5 tellen houden

3 Single leg deadlift

- Neutrale rugkromming
- Steunbeen licht gebogen

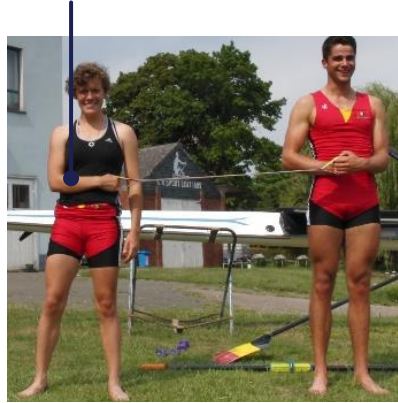
🕒 3 x 30 seconden elke zijde



Starten in stand & elastiband in dichtste hand houden



Starten in stand & elastiband in verste hand houden



Starten in stand & elastiband in hand met gestrekte arm voor lichaam houden



Langzaam arm over buik draaien

Elleboog blijft tegen romp

Langzaam arm van over buik weg draaien

Elleboog blijft tegen romp

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



Starten in stand & elastiband
in hand met gestrekte arm
achter lichaam houden



Langzaam elastiband met
gestrekte arm tot voor
lichaam trekken

Starten in stand & elastiband
in beide handen vasthouden
t.h.v. linkerheup



Elastiband
diagonaal naar
boven bewegen



Langzaam met verste
hand terugkeren

Starten in stand & uiteinden
van elastiband in linker- en
rechterhand houden



Roeibeweging naar
achter maken

Schouderoef 4

- Neutrale rugkromming
- Starten met enige spanning op elastiband

3 x 15 herhalingen
elke arm

Schouderoef 5

- Neutrale rugkromming
- Starten met enige spanning op elastiband

3 x 15 herhalingen
elke arm

Schouderoef 6

- Neutrale rugkromming
- Starten met enige spanning op elastiband

3 x 15 herhalingen