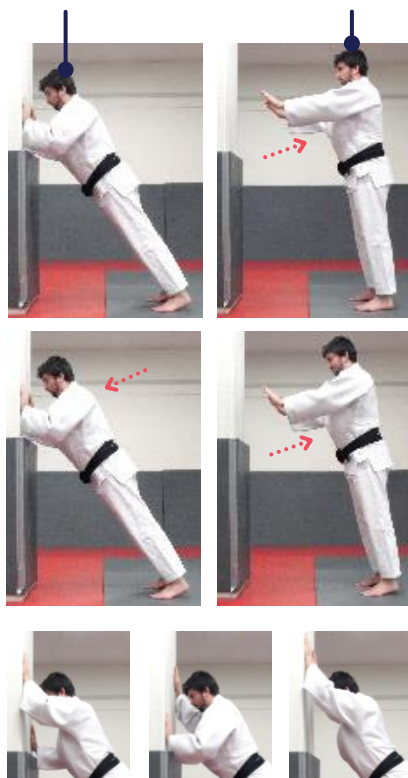
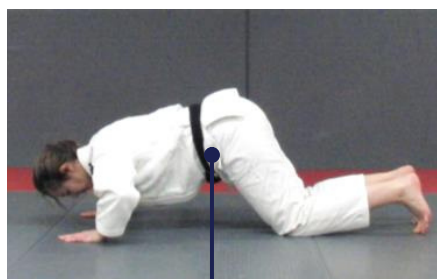


Pomphouding
tegen muur



Lichaam als plank
naar voor laten
vallen & daarna
afduwen

Handen & knieënsteun



Bovenlichaam neerwaarts
brengen (gehoekt in heup),
daarna afduwen

Handen & knieënsteun



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

Variatie: verschillende
handenposities

1 Kaatsen tegen muur

- Neutrale rugkromming
- Handen komen los van muur na afduwen (= vluchtfase)

3 x 15 herhalingen

2 Pompen op knieën 1

- Neutrale rugkromming

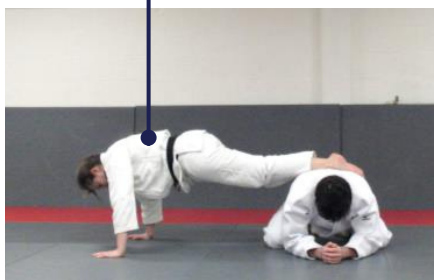
3 x 15 herhalingen

3 Pompen op knieën 2

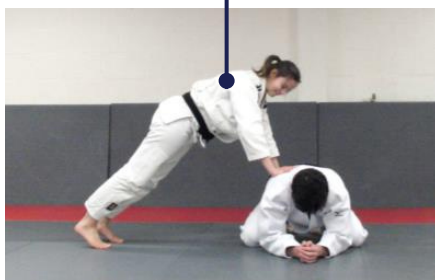
- Neutrale rugkromming

3 x 15 herhalingen

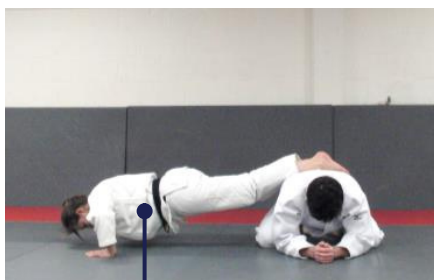
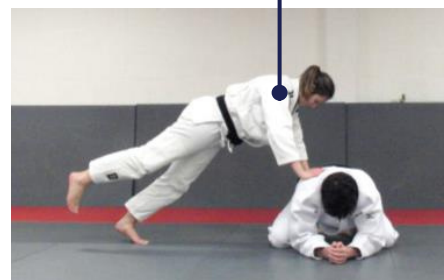
Pomphouding met
voeten op partner



Pomphouding met
handen op partner



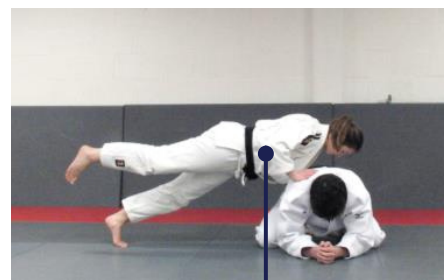
Pomphouding met
handen op partner,
1 voet van grond heffen



Lichaam als plank
neerwaarts brengen,
daarna afduwen



Lichaam als plank
neerwaarts brengen,
daarna afduwen



Lichaam als plank
neerwaarts brengen,
daarna afduwen

1

Pompen met voeten op partner

- 🧑‍🦲 • Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-hielen op één lijn

🕒 3 x 10 herhalingen

2

Pompen met handen op partner

- 🧑‍🦲 • Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-hielen op één lijn

🕒 3 x 10 herhalingen

3

Pompen met handen op partner - 1 been heffen

- 🧑‍🦲 • Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-hielen op één lijn

🕒 3 x 10 herhalingen
elk been

Pomphouding met handen op die van partner



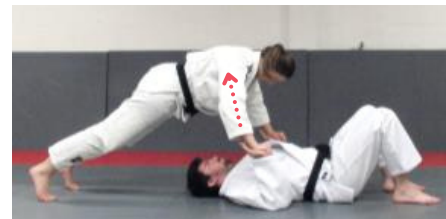
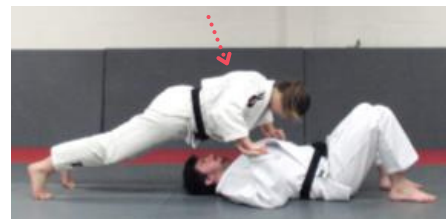
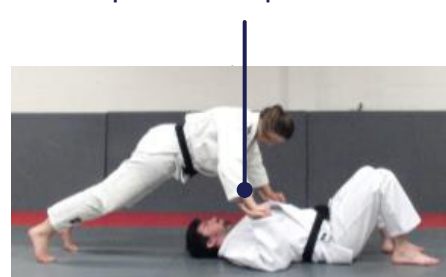
Lichaam als plank naar partner brengen, daarna afduwen

Pomphouding met handen op die van partner



Lichaam als plank naar partner brengen, daarna afduwen

Pomphouding met handen op die van partner



Lichaam als plank neerwaarts brengen, daarna afduwen

1 Pompen op handen van partner 1

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

3 x 10 herhalingen

2 Pompen op handen van partner 2

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

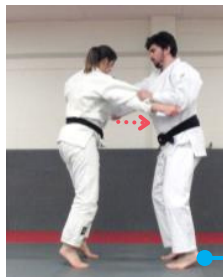
3 x 10 herhalingen

3 Pompen op handen van partner 2

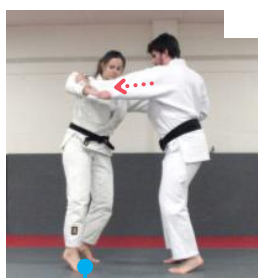
- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-hielen op één lijn

3 x 10 herhalingen

Vanuit kumi-kata afwisselend rechter- & linkerhand naar voor brengen



Hielen zo ver mogelijk van grond duwen



Met voeten steeds op dezelfde plaats blijven staan

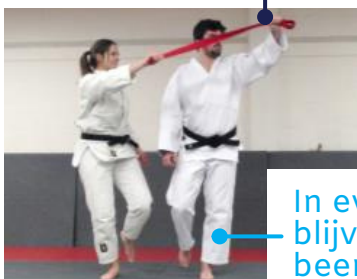
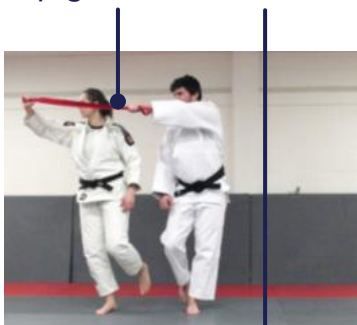


Variatie: in hielen- (1) of tandemstand (2)

1-benige stand, gordel vasthouden met 1 hand



Gordel naar links & rechts bewegen, steeds spanning op gordel behouden



In evenwicht blijven op 1 been

1-benige stand, contact maken met binnenzijde vrije been partner



Door zacht/hard te duwen met vrije been elkaar uit evenwicht proberen te brengen



Variatie: buitenzijde vrije been

1 Kumi-kata in tenenstand

- Neutrale rugkromming

3 x 60 seconden

2 Partneroefening in 1-benige stand

- Neutrale rugkromming

3 x 60 seconden

3 1-benig duel met partner

- Neutrale rugkromming

3 x 60 seconden elk been

In stand



Ruime stap
voorwaarts
zetten, jezelf
laten zakken

Explosief
afduwen,
terugkeren
naar uitgangs-
houding



Één zijde van gordel
vasthouden



In stand opeenvolgende
luntes met rechter- &
linkerbeen voor maken

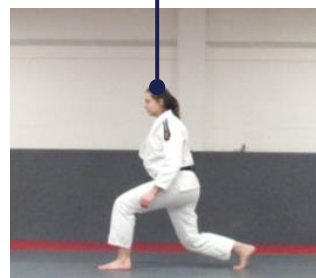


Na elke uitvalspas trekt
partner licht aan touw

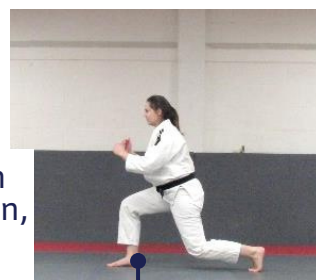


Uitwijkingen
tegenhouden,
evenwicht
behouden

Lunge met
linkervoet voor



Krachtig
afduwen op
voorste been,
wisselsprong
maken



In evenwicht landen met
rechtervoet voor

1 Lunge

- Neutrale rugkromming
- Knie niet voorbij tenen

3 x 10 herhalingen
elk been, 2 tellen
houden

2 Walking lunge

- Neutrale rugkromming

3 x 10 herhalingen
elk been

3 Lunge met wisselsprong

- Neutrale rugkromming
- Knieën bewegen niet naar binnen of buiten

3 x 10 herhalingen

Buiklig met benen gekruist, knieën 90°



Rechterbeen
neerwaarts
bewegen

Linkerbeen vertraagt
beweging door weerstand uit
te oefenen tegen rechterbeen

Bekkenlift met
voeten op gordel



Gordel wegschuiven van
zitvlak, **heupen hoog houden**
Op einde bekken laten
zakken, daarna oefening
opnieuw

Extra: 1 been heffen

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



Terwijl partner onderbenen
fixeert, romp als plank traag
naar voor laten vallen



Gewicht van romp opvangen
door handen tijdig op grond
te plaatsen



1

Hamstrings excentrisch 1

- Neutrale
rugkromming

3 x 10 herhalingen

2

Hamstrings excentrisch 2

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

3 x 10 herhalingen

3

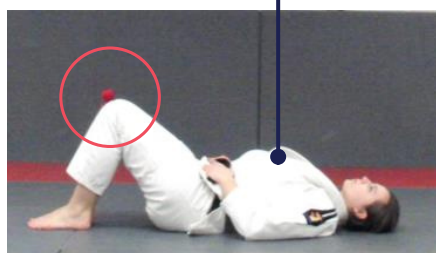
Nordic hamstring

- Neutrale
rugkromming
- Rug- &
buikspieren
constant
aanspannen
- Schouders-
heupen-knieën op
één lijn

3 x 10 herhalingen

Bovenste been ondersteunen

Ruglig met benen gebogen, gordel tussen knieën klemmen



Krachtig met benen duwen tegen gordel

Stand met 1 voet op gordel
Squat met 1 been waarbij vrij been met gordel naar buiten schuift



Daarna gordel terugschuiven naar midden met binnenkant voet



1 Gordel tussen benen klemmen

- Neutrale rugkromming

3 x 30 seconden

2 Zijwaarts schuiven met gordel

- 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, gordel in de hand

Partner biedt weerstand via gordel maar laat beweging toe



Langzaam arm over buik draaien (binnenwaarts)

Elleboog niet in steun tegen romp

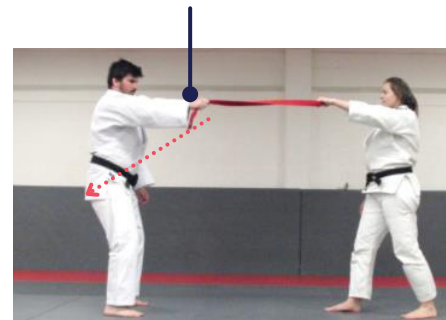
Partner biedt weerstand via gordel maar laat beweging toe



Langzaam arm over buik wegdraaien (buitenwaarts)

Elleboog niet in steun tegen romp

In stand, gordel in hand houden met gestrekte arm voor lichaam



Langzaam gordel met gestrekte arm achter lichaam

Partner geeft weerstand maar laat beweging toe

1

Schouderoef 1

- Neutrale rugkromming
- Starten met enige spanning op gordel

3 x 15 herhalingen elke arm

2

Schouderoef 2

- Neutrale rugkromming
- Starten met enige spanning op gordel

3 x 15 herhalingen elke arm

3

Schouderoef 3

- Neutrale rugkromming

3 x 15 herhalingen elke arm

In stand, gordel in hand houden met gestrekte arm achter lichaam



Langzaam gordel met gestrekte arm tot voor lichaam trekken, partner biedt weerstand maar laat beweging toe

In stand, elastiband met beide handen vasthouden t.h.v. rechterheup



Met beide handen diagonaal naar boven toe bewegen, rechterhand loslaten

Langzaam met linkerhand terugkeren naar beginpositie

In stand, uiteinden elastiband in linker- & rechterhand vasthouden



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

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



Hoofd stabiliseren zodat rotaties & kantelingen worden tegengegaan

Met handen aan achterhoofd partner trekken, schouder stabiliseert nek & houdt uitwijkingen tegen



Partner doet nu hetzelfde, nek stabiliseren & uitwijkingen tegenhouden

Voorlingse voet- & kniesteun



Partner duwt licht ter hoogte van nek in verschillende richtingen

Nek & romp stabiliseren, uitwijkingen tegenhouden

1 Nekoefening 1

- Neutrale rugkromming

3 x 30 seconden elke positie

2 Nekoefening 2

- Neutrale rugkromming

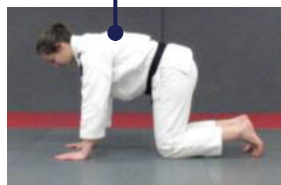
3 x 60 seconden

3 Nekoefening 3

- Neutrale rugkromming
- Diepe rug-, buik- & nekspieren aanspannen

3 x 5 herhalingen

Handen- & knieënsteun



Arm strekken

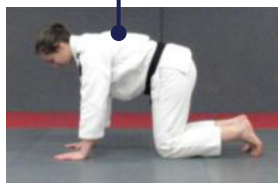


Been strekken



Arm & been strekken

Handen- & knieënsteun

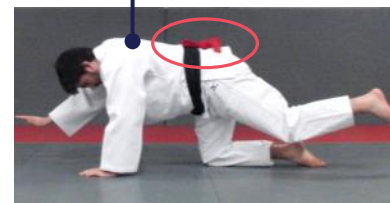


Arm & tegenovergesteld been strekken



Met pols tikken tegen tegenovergestelde knie, herhaal de superman

Arm & tegenovergesteld been strekken



Met pols tikken tegen tegenovergestelde knie, herhaal de superman

Extra: gordel op onderrug

1

Superman

- Neutrale rugkromming

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

2

Superman met tikken

- Neutrale rugkromming

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

3

Superman met controle gordel & tikken

- Neutrale rugkromming
- Bal blijft op onderrug liggen

- 3 x 10 herhalingen elke combinatie, 2 tellen houden

Pomphouding: op handen & tenen steunen



Extra: met gordel op onderrug

Pomphouding: op handen & tenen steunen



Arm in verlengde van romp heffen



Been in verlengde van romp heffen, gordel blijft op onderrug liggen

Pomphouding: op handen & tenen steunen



Arm & tegenovergesteld been heffen, gordel blijft op onderrug liggen

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 Partneroefening - arm & been heffen

- Neutrale rugkromming

🕒 3 x 30 seconden elke combinatie

Handen- & knieënsteun,
handen op rug partner



1 been naar achter strekken

Pomphouding met
handen op rug partner



1 been van grond heffen

Pomphouding met
handen op rug partner



1 been & tegenovergestelde
arm opheffen

1

**Kniesteun met
handen op partner**

- Neutrale rugkromming

🕒 3 x 15 herhalingen elk been, 2 tellen houden

2

**Pomphouding met
handen op partner -
1 been heffen**

- Neutrale rugkromming

🕒 3 x 10 herhalingen elke been, 2 tellen houden

3

**Pomphouding met
handen op bal -
arm & been heffen**

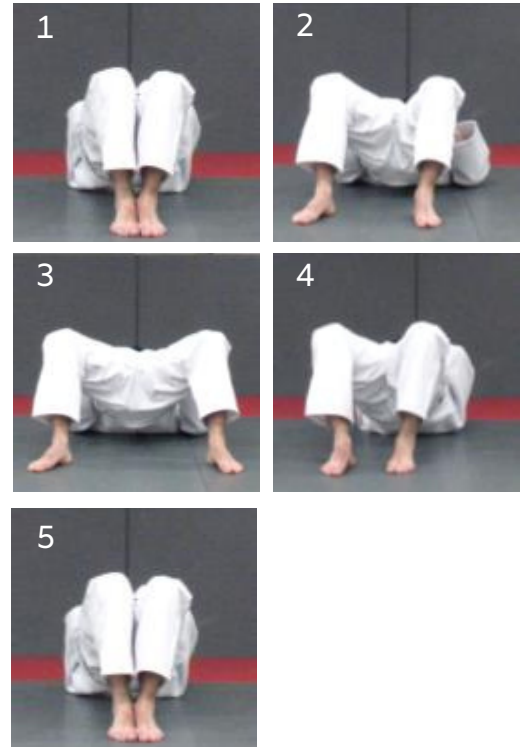
- Neutrale rugkromming

🕒 3 x 10 herhalingen elke combinatie, 2 tellen houden

Vanuit ruglig met benen gebogen, bekken van grond heffen



Vanuit ruglig met benen gebogen & voeten op partner, bekken van grond heffen



1. Bekkenlift met voeten naast elkaar
2. Één voet zo ver mogelijk naar buiten plaatsen (eerst hiel, dan tenen)
3. Andere voet zo ver mogelijk naar buiten plaatsen
4. Ene voet terugplaatsen in midden
5. Andere voet terugplaatsen

1 Bekkenlift

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

🕒 3 x 60 seconden

2 Bekkenlift met voeten op partner

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

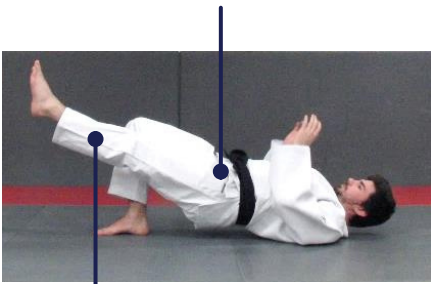
🕒 3 x 60 seconden

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



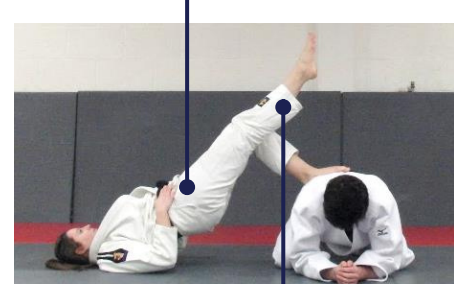
1 been in verlengde van romp brengen

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



1 been in verlengde van romp brengen

Vanuit ruglig met benen gebogen & voeten op partner, bekken van grond heffen



1 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 partner

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

🕒 3 x 30 seconden elk been

3

Bekkenlift op 1 been met voet op partner

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

🕒 3 x 30 seconden elk been

Bekkenlift naast elkaar, gordel doorgeven aan partner onder bekken door (8-vorm maken met gordel)



Bekkenlift, bekken hoog houden



Partner werpt gordel

Gordel vangen & terugwerpen

Bekkenlift, bekken hoog houden



Partner legt gordel op voet, deze proberen te controleren/balanceren

Variatie: welk duo kan het meeste 8-vormen in 1 minuut?

1

Bekkenlift - 8-vorm met partner

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

🕒 3 x 60 seconden

2

Gordel vangen & werpen vanuit bekkenlift

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

🕒 3 x 15 herhalingen

3

Gordel balanceren vanuit bekkenlift

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

🕒 3 x 30 seconden elk been

Zijwaartse elleboog-
& voetensteun

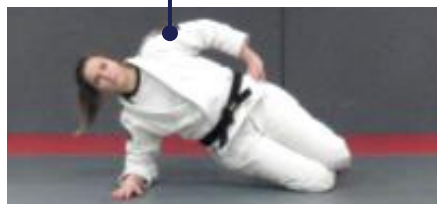


Arm & been
heffen



Variatie: partner werpt gordel, deze vangen & terugwerpen

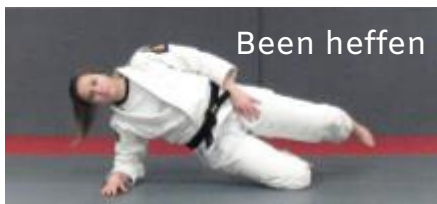
Zijwaartse elleboog-
& knieënsteun



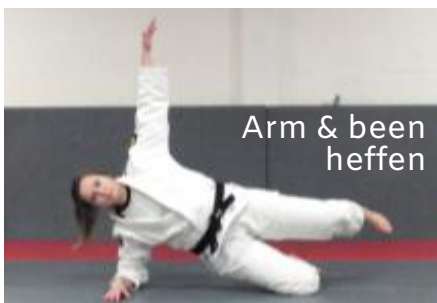
Arm heffen



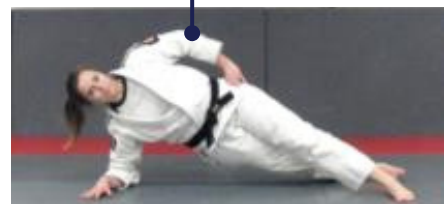
Been heffen



Arm & been
heffen



Zijwaartse elleboog-
& brede voetensteun



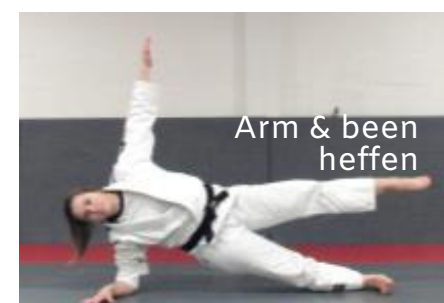
Arm heffen



Been heffen



Arm & been
heffen



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-voet op één lijn

3 x 30 seconden
elke zijde

3 Zijwaartse plank in brede voeten- steun

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

3 x 30 seconden
elke zijde

Zijwaartse elleboog- & voetensteun



Arm heffen



Been heffen



Arm & been heffen



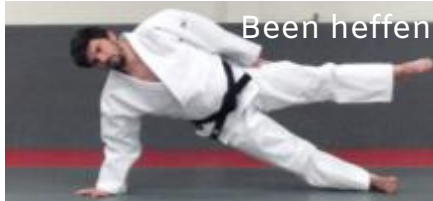
Zijwaartse elleboog- & knieënsteun



Arm heffen



Been heffen



Arm & been heffen



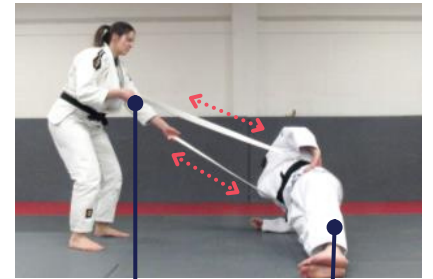
Gordel rond partner vasthouden

Zijwaartse elleboog- & brede voetensteun



Licht aan beide zijden gordel trekken

Uitwijkingen tegengaan, positie behouden



Variatie: rugwaarts

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 Zijwaartse plank - partneroefening

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

3 x 30 seconden elke zijde

Zijwaartse elleboog- & voetensteun

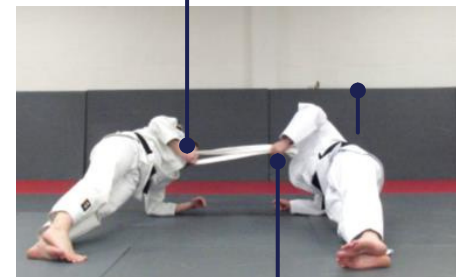


Zijwaartse handen- & voetensteun



Gordel naar voor schuiven

Zijwaartse elleboog- & voetensteun, één uiteinde gordel vasthouden



Partner uit evenwicht proberen te brengen door aan gordel te trekken



Partner duwt schouders lichtjes naar voor & achter

Stabiel blijven staan, rotatie tegenhouden



Gordel onder je schuiven



Gordel rugwaarts terughalen

1

Stabilisatie in zijwaartse plank

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

🕒 3 x 30 seconden elke zijde

2

Gordel voor- & rugwaarts schuiven in zijwaartse plank

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

🕒 3 x 30 seconden elke zijde

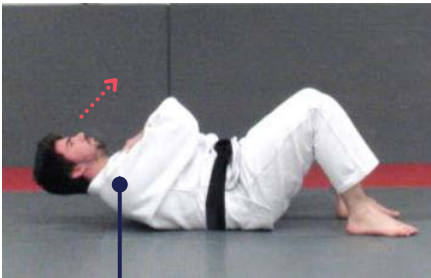
3

Zijwaartse plank-duel met partner

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

🕒 3 x 30 seconden elke zijde

Ruglig met benen gebogen, handen gekruist op schouders plaatsen



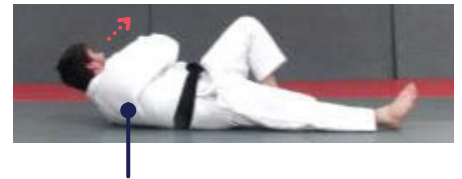
Schouders & hoofd langzaam liften van grond, schuin omhoog voor je uit kijken

Ruglig met benen naar één zijde gekanteld



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

Ruglig met 1 been gebogen



Schouders & hoofd langzaam liften van grond, schuin omhoog voor je uit kijken (draaien naar zijde gebogen knie)



Terugkeren naar starthouding, herhalen andere zijde:



1 Curl up

- Neutrale rugkromming

3 x 30 seconden

2

Curl up met gekantelde benen

- Neutrale rugkromming

3 x 30 seconden elke zijde

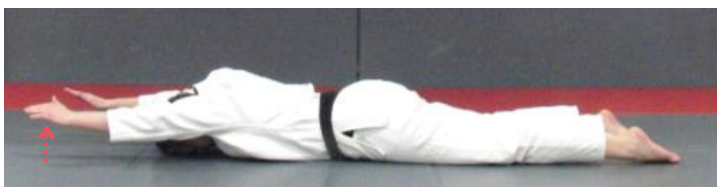
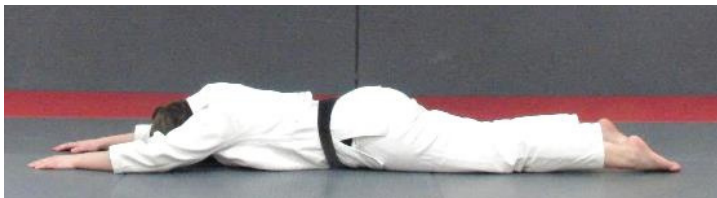
3

Curl up met draai

- Neutrale rugkromming

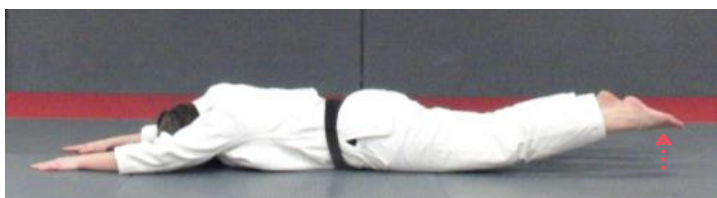
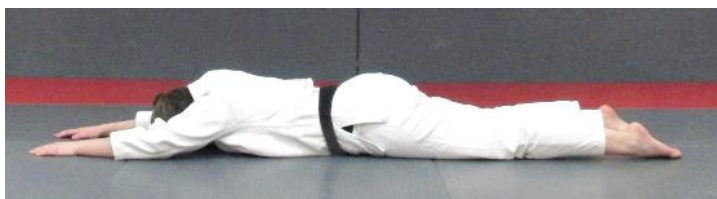
3 x 30 seconden

Gestreckte buiklig



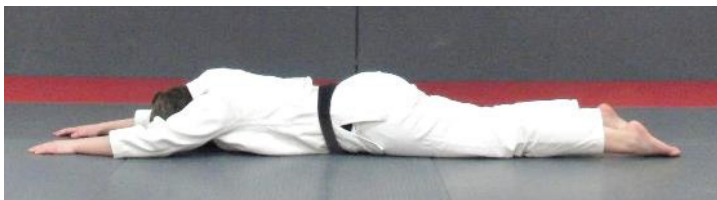
Armen ± 5cm opheffen

Gestreckte buiklig



Benen ± 5cm opheffen

Gestreckte buiklig



Armen OF benen ± 5cm opheffen, 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

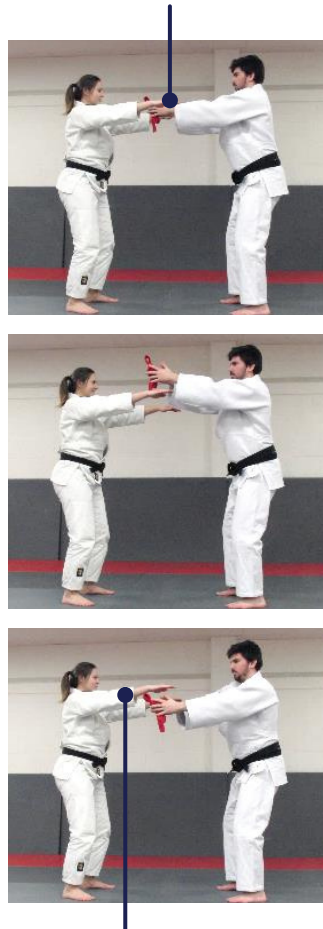
- 3 x 10 herhalingen, 2 tellen houden

In stand, gordel met beide handen vasthouden



Partner 1: aan gordel trekken in verschillende richtingen, Partner 2: uitwijkingen tegen- gaan, uitgangspositie behouden

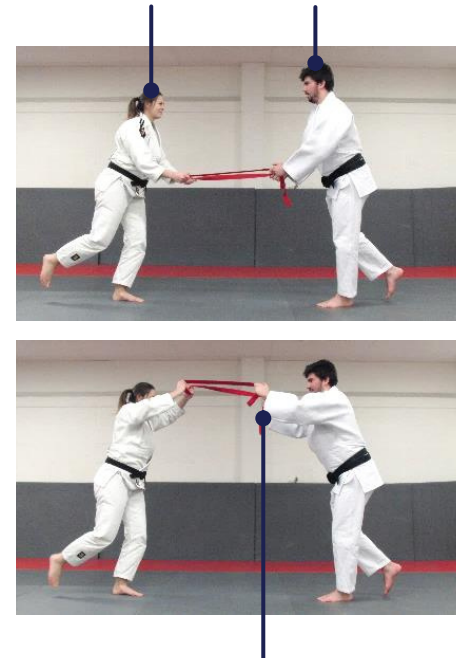
Gordel vasthouden, 8-vorm maken rond handen partner



Armen strekken, stabiel blijven staan

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

Op 1 been, gordel vasthouden met beide handen



Partner uit evenwicht proberen brenden door aan gordel te trekken

1

Partneroefening met gordel 1

- Neutrale rugkromming
- Voeten op heupbreedte, knieën licht gebogen

🕒 3 x 60 seconden

2

8-vorm met gordel rond handen

- Neutrale rugkromming
- Romp blijft stabiel, enkel armen bewegen

🕒 3 x 60 seconden

3

1-benig duel met gordel

- Neutrale rugkromming

🕒 3 x 60 seconden

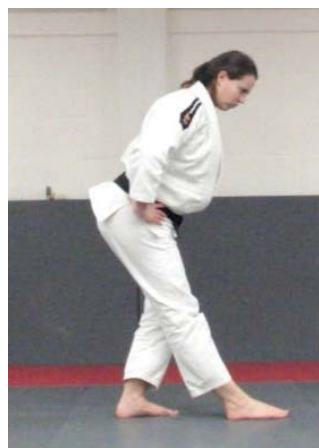
**Oppervlakkige
kuitspier**



Diepe kuitspier



Hamstrings



Quadriceps



Heupbuigers



**Adductoren -
bovenbeen**



**Statisch stretchen op
einde sportactiviteit:**

- ⌚ 1 x 30 seconden
per spiergroep

Bil



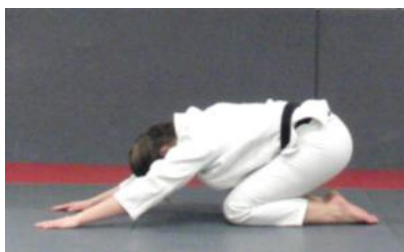
Bil/onderrug



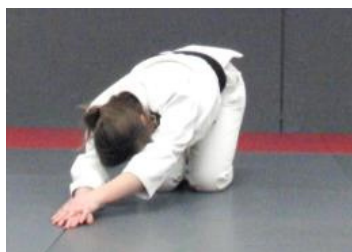
**Statisch stretchen los
van sportactiviteit om
leniger te worden:**

- ⌚ 2 x 60 seconden
per spiergroep

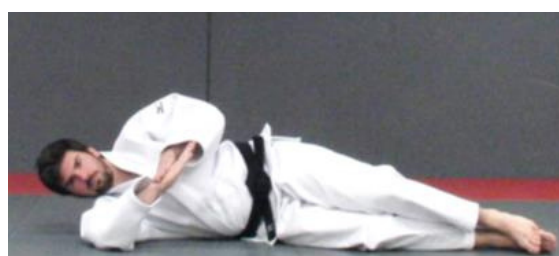
Rug



Rug



Schouder



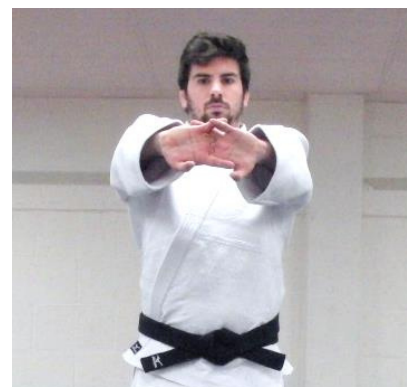
Borst



Triceps



Vingers

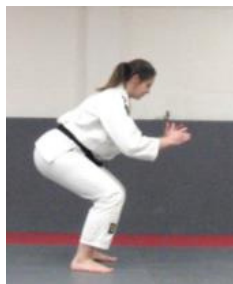


**Statisch stretchen op
einde sportactiviteit:**

- ⌚ 1 x 30 seconden
per spiergroep

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

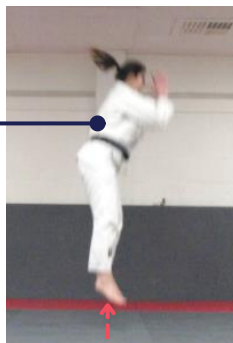
- ⌚ 2 x 60 seconden
per spiergroep



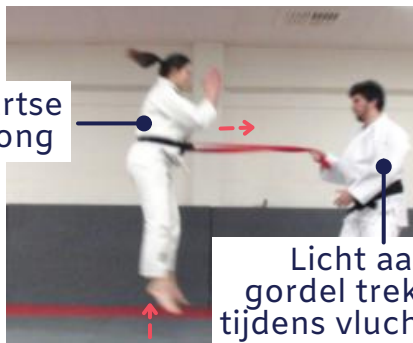
Springen, 180° draaien tijdens vluchtfase



Opwaartse sprong



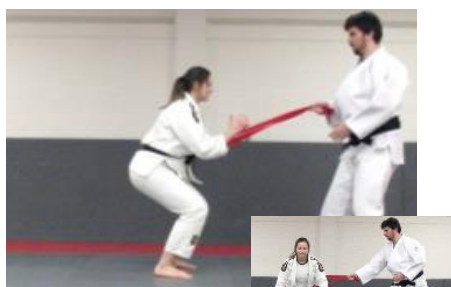
Opwaartse sprong



Licht aan gordel trekken tijdens vluchtfase



Partner geeft lichte duw tijdens vluchtfase



Variatie: zijwaarts trekken

Landing:

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

Landing:

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

Landing:

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

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 2-benige sprong + trekken via gordel

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

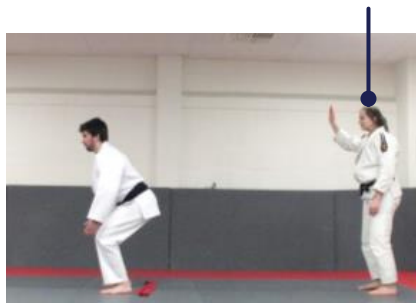
3 x 10 herhalingen

3 2-benige sprong 180° + duw partner

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

3 x 10 herhalingen

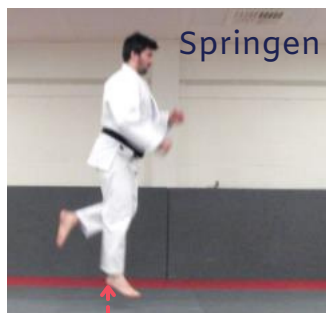
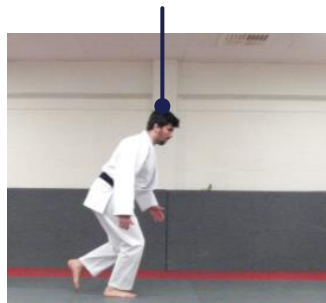
Partner roept 'links'
of 'rechts'



Springen, 180°
linksom/rechtsom
draaien & over
gordel landen



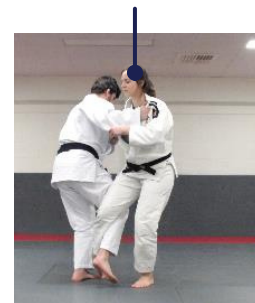
1-benige stand



Springen



Allebei in 1-benige stand,
elkaar vasthouden & vrije
been bij elkaar inhaken



Samen 1-benige
sprong uitvoeren



Landing:

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

Landing:

- op hetzelfde been
- heupen voldoende buigen
- eerst op bal voet, afrollen naar hiel

Landing:

- eerst op bal voet, afrollen naar hiel

Variatie: partner 1 springt voor-, zij- of achterwaarts, partner 2 volgt

1

2-benige sprong 180° over gordel



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

🕒 3 x 10 herhalingen

2

1-benige sprong



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

🕒 3 x 10 herhalingen

3

1-benige sprong met partner



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

🕒 3 x 10 herhalingen