

Handen- & knieënsteun



Handen- & knieënsteun



Met hand tegen tegenovergestelde knie tikken & superman herhalen

Handen- & knieënsteun met helm op onderrug



Met hand tegen tegenovergestelde knie tikken & superman herhalen

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

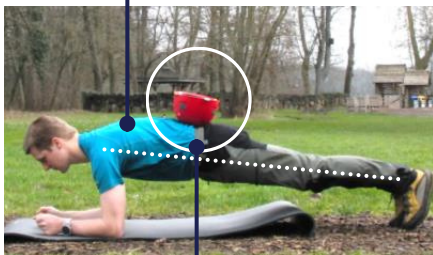
3 Superman met controle van helm & tikken

- Neutrale rugkromming
- Help blijft op onderrug liggen

3 x 10 herhalingen elke combinatie, 2 tellen houden

Elleboog- & tenensteun
met helm op rug

Op elleboog &
tenen leunen



Extra: helm blijft op
onderrug liggen

1 arm heffen in
verlengde romp



1 been heffen in
verlengde romp

Op elleboog & tenen leunen



Arm & tegenovergesteld
been

1 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 en/of 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

Arm in verlengde van romp heffen



1 been in verlengde van romp heffen

Extra: helm blijft op onderrug liggen

Op handen & tenen steunen



Arm & tegenovergesteld been ± 15cm van de grond heffen

Extra: met 1 hand op helm steunen

Op handen & tenen steunen



Extra: helm 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

Pomphouding - arm EN been heffen

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

🕒 3 x 30 seconden elke combinatie

Handen- & knieënsteun met handen op helm



1 been naar achter uitstrekken

Pomphouding met elke hand op een helm



1 been van grond heffen

Pomphouding met elke hand op een helm



1 been & tegenovergestelde arm heffen van grond

1

Kniesteun met handen op helm

- Neutrale rugkromming

🕒 3 x 15 herhalingen elk been, 2 tellen houden

2

Pomphouding met handen op helm - 1 been heffen

- Neutrale rugkromming

🕒 3 x 10 herhalingen elk been, 2 tellen houden

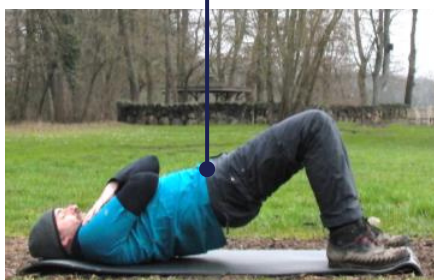
3

Pomphouding met handen op helm - arm EN been heffen

- Neutrale rugkromming

🕒 3 x 10 herhalingen elke combinatie, 2 tellen houden

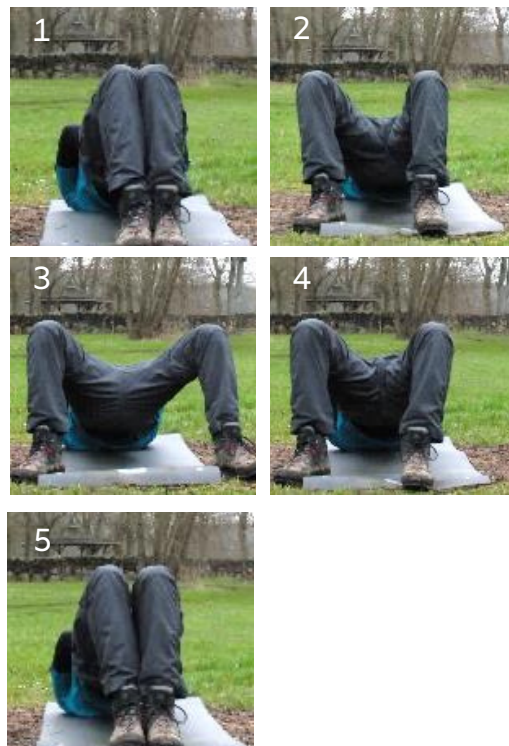
Vanuit ruglig met benen gebogen, bekken van grond heffen



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



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



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 rugzak

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

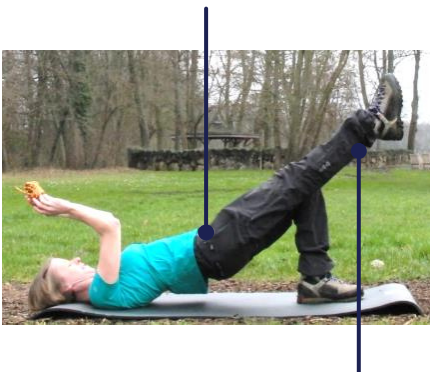
🕒 3 x 60 seconden

3 Bekkenlift open-toe

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

🕒 3 x 10 herhalingen

Vanuit ruglig met benen gebogen, bekken heffen van grond



1 been in het verlengde van romp brengen

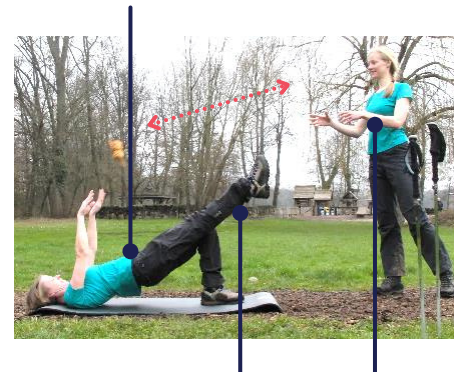
Vanuit ruglig met benen gebogen en schouders op rugzak, bekken heffen van grond



1 been in het verlengde van romp brengen

Variatie: 1 voet op rugzak

Vanuit ruglig met benen gebogen, bekken heffen van grond



1 been in het verlengde van romp brengen

Touw naar partner gooien, daarna teruggooien

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 rugzak

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

3 x 30 seconden elk been

3

Bekkenlift op 1 been met vangen & werpen

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

3 x 30 seconden elk been

Zijwaartse elleboog- & voetensteun



Arm & been heffen



Extra: touw vangen & werpen met partner

Zijwaartse elleboog- & knieënsteun



Zijwaartse elleboog- & voetensteun



1

Zijwaartse plank tegen boom

- 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 voetensteun

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

🕒 3 x 30 seconden elke zijde

Zijwaartse handen- & voetensteun



Arm opheffen



Been opheffen



Arm & been opheffen

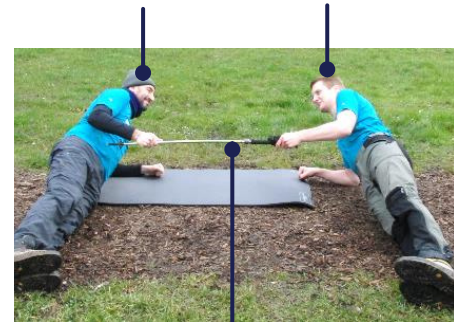


Zijwaartse handen- & voetensteun



Arm en/of been opheffen

Zijwaartse elleboog- & voetensteun tegenover partner, uiteinde wandelstok vasthouden



Elkaar uit evenwicht proberen te duwen/trekken
Stok steeds vasthouden

Extra: handen- & voetensteun

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 met partner

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

3 x 30 seconden elke zijde

Ruglig met 1 been gebogen



Langzaam schouders & hoofd liften, schuin omhoog voor je uitkijken

Ruglig met benen naar één zijde gekanteld



Langzaam schouders & hoofd liften, schuin omhoog voor je uitkijken

Ruglig met 1 been gebogen



Langzaam schouders & hoofd liften, schuin omhoog voor je uitkijken

Naar links draaien



Naar links draaien



Curl up

- Neutrale rugkromming

3 x 30 seconden

2

Curl up met gekantelde benen

- Neutrale rugkromming

3 x 30 seconden

3

Curl up met draai

- Neutrale rugkromming

3 x 30 seconden

Gestreckte buiklig



Armen ± 5cm optillen

Gestreckte buiklig



Benen ± 5cm optillen

Gestreckte buiklig



Armen OF benen ± 5cm optillen, zijwaarts naast lichaam brengen en terug

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

Helm vasthouden en een 8-vorm maken rond handen partner

In stand, helm vasthouden met beide handen



Scoren: helm uit handen tegenstander trekken OF zorgen dat tegenstander het evenwicht verliest en dus een voet verplaatst



Armen strekken, stabiel blijven staan

Op 1 been, helm met 1 hand vasthouden



Partner uit evenwicht brengen door hard/zacht te duwen tegen helm

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

2-benig duel met helm

- Neutrale rugkromming

3 x 60 seconden

8-vorm met helm rond handen

- Neutrale rugkromming
- Romp blijft stabiel, enkel armen bewegen

3 x 60 seconden

1-benig evenwicht met helm

- Neutrale rugkromming

3 x 60 seconden