

Pomphouding



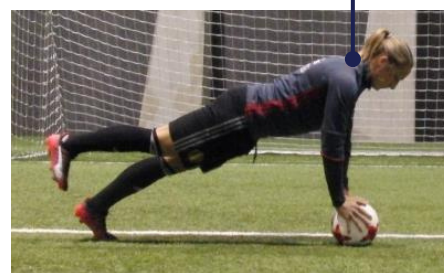
Lichaam als plank  
neerwaarts brengen,  
daarna afduwen

Pomphouding met  
handen op bal



Lichaam als plank  
neerwaarts brengen,  
daarna krachtig afduwen

Pomphouding met  
handen op bal, 1 been  
van grond heffen



Lichaam als plank  
neerwaarts brengen,  
daarna krachtig afduwen

**1**

## Pompen met voeten op bal

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

🕒 3 x 10 herhalingen

**2**

## Pompen met handen op bal 1

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

🕒 3 x 10 herhalingen

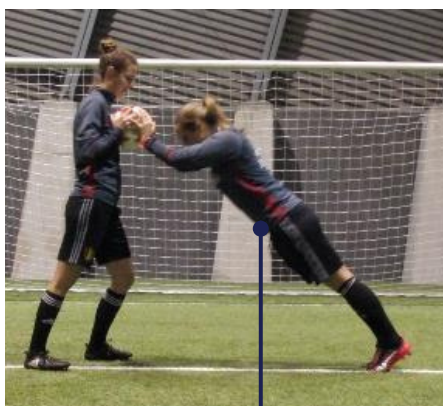
**3**

## Pompen met handen op bal 2

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

🕒 3 x 10 herhalingen

Starten in pomphouding  
tegen partner met handen  
op bal



Lichaam als plank  
neerwaarts brengen,  
daarna afduwen

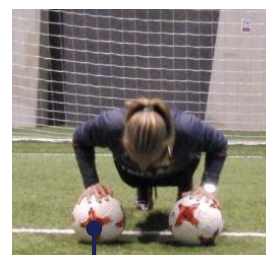
Partner: in plankhouding,  
diepe buik- & rugspieren  
opspannen

Starten in pomphouding  
met handen op romp &  
bekken partner



Lichaam als plank  
neerwaarts brengen,  
daarna afduwen

Starten in pomphouding  
elke hand op bal



Lichaam als plank  
neerwaarts brengen,  
daarna afduwen

**1**

## Pompen tegen partner met bal

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

3 x 10 herhalingen

**2**

## Pompen op partner

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

3 x 10 herhalingen

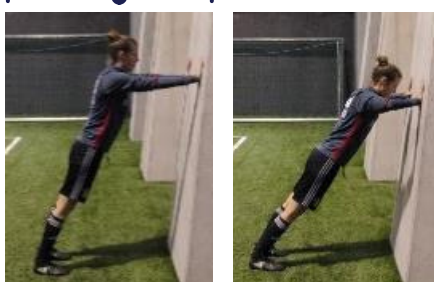
**3**

## Pompen op twee ballen

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

3 x 10 herhalingen

Starten in pomphouding  
tegen muur (met handen  
op bal)



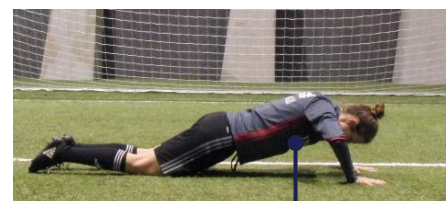
Lichaam als plank  
naar voor laten  
vallen, daarna  
krachtig afduwen

Starten in handen-  
& knieënsteun



Bovenlichaam (gehoekt in  
heup) neerwaarts brengen,  
daarna afduwen

Starten in handen-  
& knieënsteun



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

Variatie: verschillende  
handenposities

## 1 Pompen tegen muur

- Neutrale rugkromming
- Na afduwen komen handen los van muur (= 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

Hielen zo ver mogelijk weg  
van grond duwen



Voeten blijven op dezelfde  
plaats staan



Variatie: in hielenstand

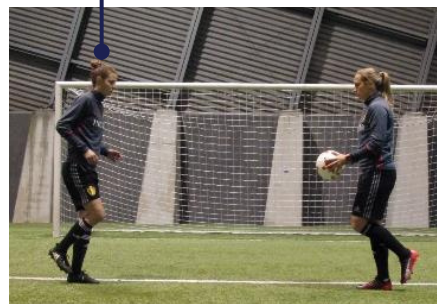
Met beide voeten op één  
lijn achter elkaar staan



Partner gooit bal,  
telkens terugkopen

Voeten blijven op dezelfde  
plaats staan

Op 1 been staan



Telkens met andere voet  
terugpassen naar partner

Voet blijven op dezelfde  
plaats staan

## 1 Bal koppen in tenenstand

- Neutrale rugkromming
- Met voeten op dezelfde plaats blijven staan

3 x 60 seconden

## 2 Bal koppen in tandemstand

- Neutrale rugkromming
- Met voeten op dezelfde plaats blijven staan

3 x 60 seconden

## 3 Bal passen in 1-benige stand

- Neutrale rugkromming
- Met voeten op dezelfde plaats blijven staan

3 x 60 seconden  
elk been

Starten in stand op 1 been



Bal in evenwicht rusten op rechervoet



Bal met linkervoet jongleren



Per twee in midden van speelveld starten, op linkerbeen staan & bal tussen rechervoeten klemmen



Al huppelend bal over eindlijn brengen in beide richtingen (1 & 2), uitvoering eindigt in midden speelveld

Starten op 1 been



Partner: 'links' ('rechts') roepen & bal gooien



Springen & 180° 'links' ('rechts') draaien & bal in lucht vangen



Landing:

- In evenwicht op 1 been
- Op bal van voet, afrollen naar hiel toe

## 1 Bal balanceren/ jongleren op 1 been

- Neutrale rugkromming
- Bal mag grond niet raken
- Linkervoet blijft op dezelfde plaats staan

3 x 60 seconden elk been

## 2 Partneroefening in 1-benige stand

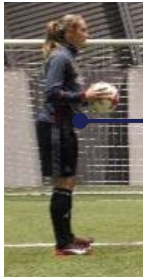
- Neutrale rugkromming
- Bal mag grond niet raken
- Na elke uitvoering (heen & terug) steunbeen wisselen

3 x 4 herhalingen

## 3 Balontvangst na 1-benige sprong 180°

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

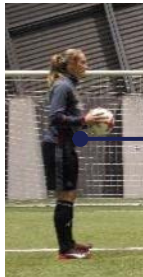
3 x 10 herhalingen elk been



Ruime voor-  
waartse stap  
zetten, je laten  
zakken



Knie niet  
voorbij tenen



Explosief af-  
duwen & terug-  
keren naar  
uitgangspositie



Extra: bal onder been/rond  
romp doorgeven



Opeenvolgende  
lunes maken  
met rechter- &  
linkervoet voor

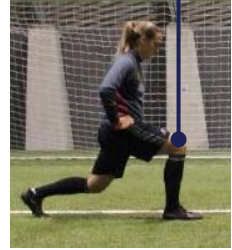


Partner: zich steeds langs  
'open zijde' (= kant achterste  
been) opstellen & bal gooien

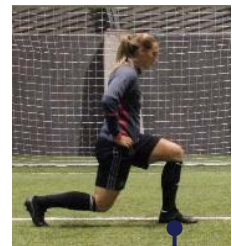


In evenwicht blijven & bal  
terugkopen, daarna volgende  
lungebeweging maken enz.

Starten in lunge met  
rechtervoet voor



Krachtig afduwen op  
voorste been & wissel-  
sprong maken



Landen in evenwicht  
met linkervoet voor

## 1 Lunge

- Neutrale rugkromming

3 x 10 herhalingen  
elk been, 2 tellen  
houden

## 2 Walking lunge met koppen

- 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



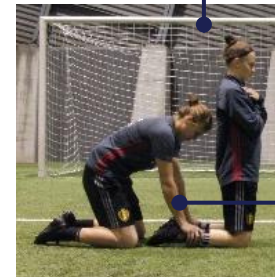
Starten in buiklig met benen gekruist, knieën 90°



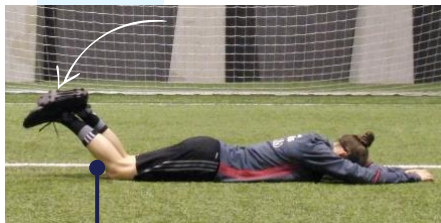
Starten in bekkenlift met voeten op bal



Starten in knieënsteun met knieën in hoek van 90°, armen gekruist over schouders



Partner: onderbenen fixeren



Linkerbeen naarwaarts bewegen, rechterbeen vertraagt deze beweging door weerstand uit te voeren tegen linkerbeen



Bal weg van zitvlak rollen & hierbij heup hoog houden, op einde bekken laten zakken en daarna oefening opnieuw beginnen



Romp als plank traag naar voor laten vallen



Gewicht 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-heup-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

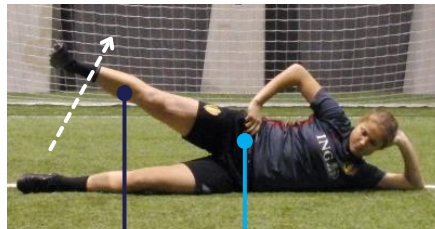
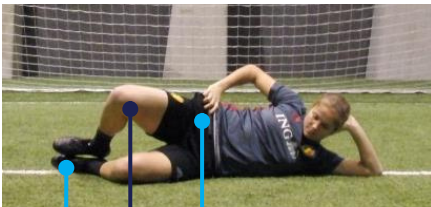
Starten in zijlig met knieën & heup gebogen



Starten in zijlig met benen gestrekt



Starten in buiklig met knieën gebogen & naar buiten gedraaid, voeten tegen elkaar



Knie zo ver mogelijk naar buiten draaien

Heup blijft naar boven wijzen (valt niet naar achter)

Voeten blijven tegen elkaar

Bovenste been zo hoog mogelijk brengen

Heup blijft naar boven wijzen (valt niet naar achter)

Benen gelijktijdig net van grond tillen

## 1 Heup clam

- Heup blijft onbeweeglijk in uitgangshouding

3 x 30 herhalingen elk been

## 2

## Zijwaartse beenlift

- Neutrale rugkromming

3 x 30 herhalingen elk been

## 3

## Heupstrekking met externe rotatie

- Neutrale rugkromming
- Met borst in steun op grond blijven

3 x 10 herhalingen, 5 tellen houden



Starten in ruglig met benen gebogen & bal tussen benen geklemd



Krachtig met benen tegen bal duwen

Starten in stand met 1 voet op bal



Squat op 1 been uitvoeren waarbij vrije been met bal naar buiten rolt



Daarna bal terugrollen naar midden met binnenkant voet


Starten in zijlig


Partner: ondersteunt bovenste knie



1. Bekken heffen
2. Onderste been naar bovenste been brengen
3. Einde oefening eerst onderste been laten zakken
4. Bekken laten zakken


## Bal tussen benen klemmen


-  • Neutrale rugkromming

 3 x 30 seconden

## 2


## Zijwaartse rol met bal


-  • Neutrale rugkromming

 3 x 15 herhalingen elk been

## 3

## Copenhagen adductor exercise

-  • Neutrale rugkromming

 3 x 30 seconden elke zijde

Starten in stand met elleboog 90° & elastiband in hand



Langzaam arm over buik draaien (binnenwaarts)



Elleboog **NIET** in steun tegen romp

Starten in stand met elleboog 90° & elastiband in hand



Langzaam arm van over buik wegdraaien (buitenwaarts)



Elleboog **NIET** in steun tegen romp

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



Langzaam elastiband met gestrekte arm 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

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



Met beide handen  
diagonaal naar  
boven toe bewegen  
& linkerhand loslaten



Langzaam met rechterhand  
terugkeren naar beginpositie

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

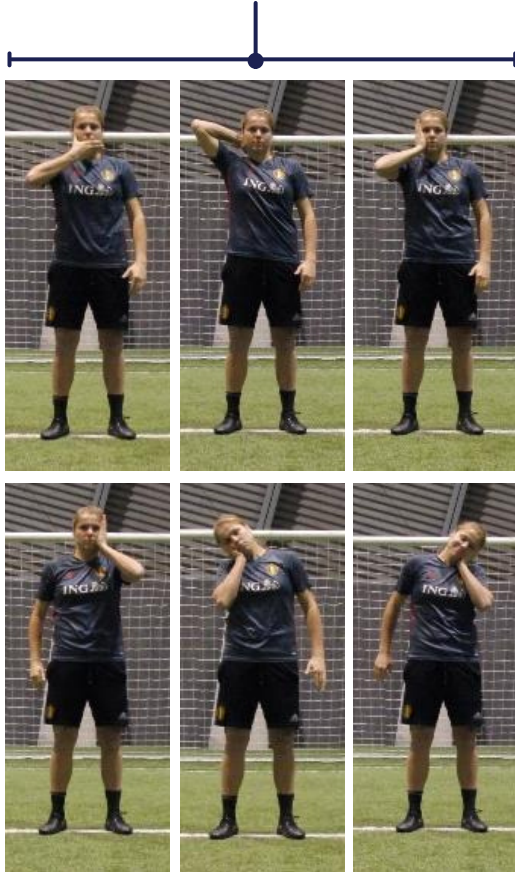
3 x 15 herhalingen  
elke arm

## Schouderoef 6

- Neutrale rugkromming
- Starten met enige spanning op elastiband

3 x 15 herhalingen

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



Hoofd stabiliseren zodat rotaties of kantelingen worden tegengegaan

Met handen aan elkaars hoofd trekken



Één voor één handen van buitenkant naar binnenkant brengen

Partner doet erna hetzelfde

Starten in pomphouding met 1 hand op achterhoofd partner & 1 hand op grond



Partner: hoofd stabiliseren vanuit handen- & knieënsteun

Pompen

### Nekoefening 1

- Neutrale rugkromming

- 3 x 30 seconden elke positie

### Nekoefening 2

- Neutrale rugkromming

- 3 x 60 seconden

### Nekoefening 3

- Neutrale rugkromming

- 3 x 5 herhalingen

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

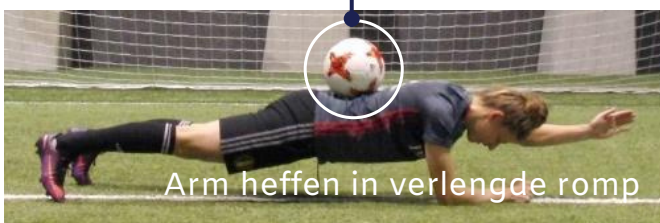
- Neutrale rugkromming
- 3 x 10 herhalingen elke combinatie, 2 tellen houden

Extra: bal blijft op onderrug liggen

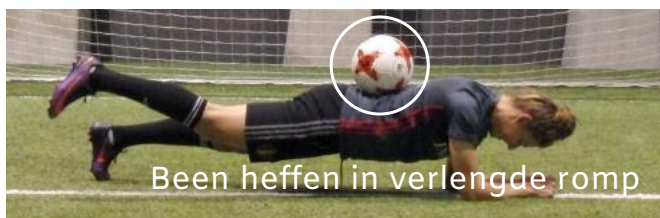


Op tenen & ellebogen leunen

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

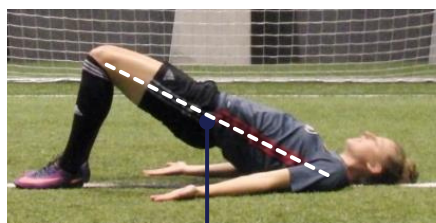


Been & tegenovergestelde  
arm van grond heffen

## 3 Pomphouding met handen op bal - arm & been heffen

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





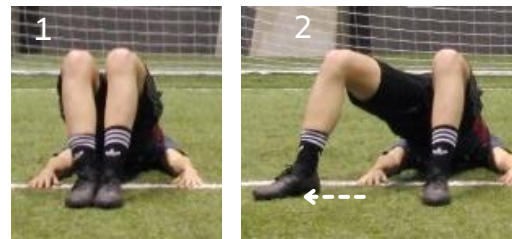
Vanuit ruglig met benen gebogen, bekken van grond tillen



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

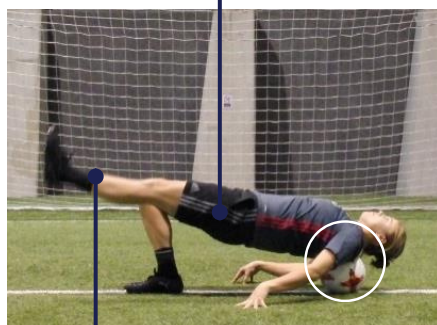
🕒 3 x 10 herhalingen

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

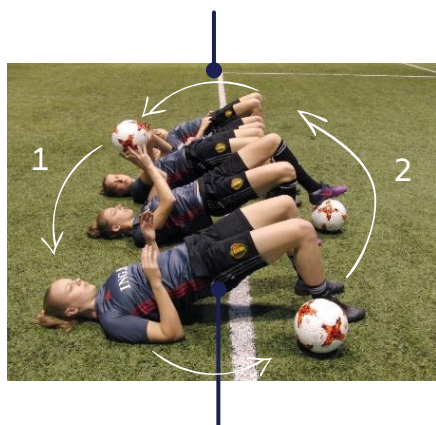
### Bekkenlift op 1 been met voet op bal

- 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

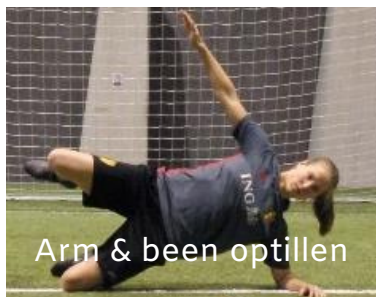
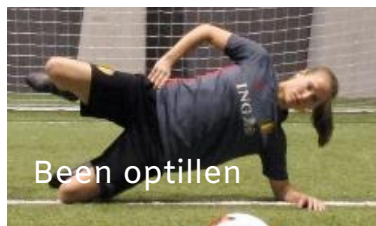


Arm & been heffen

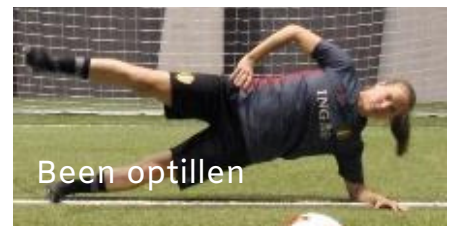


Partner gooit bal, bal in één tijd terugpassen

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

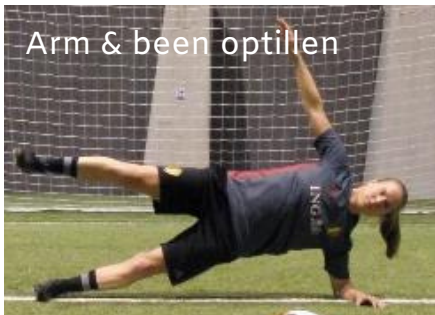
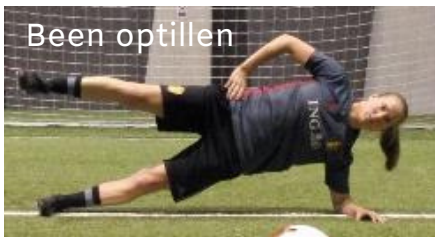
**3**

### 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

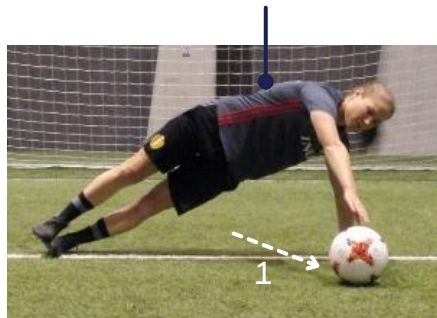
Starten in zijwaartse elleboog- & voetensteun



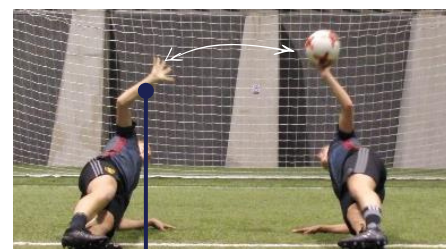
Partner: lichtjes schouders naar achter & voor duwen

Stabiel blijven staan, rotatie tegenhouden

Starten in zijwaartse handen- & voetensteun



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



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

## 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

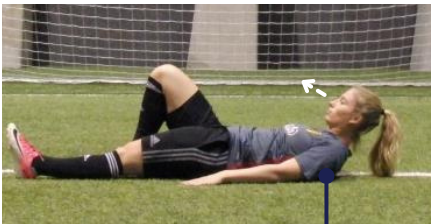
🕒 3 x 30 seconden elke zijde

## 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



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

Starten in ruglig met benen naar één zijde gekanteld



Starten in ruglig met 1 been gebogen



Naar rechts draaien



Naar links draaien



### **1** 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

**Oppervlakkige  
kuitspier**



**Diepe  
kuitspier**



**Quadriceps**



**Hamstrings**



**Bil**



**Heupbuigers**



**Heup adductoren**



**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

## Rug



## Schouder



## Nek



## Triceps

## Vingers

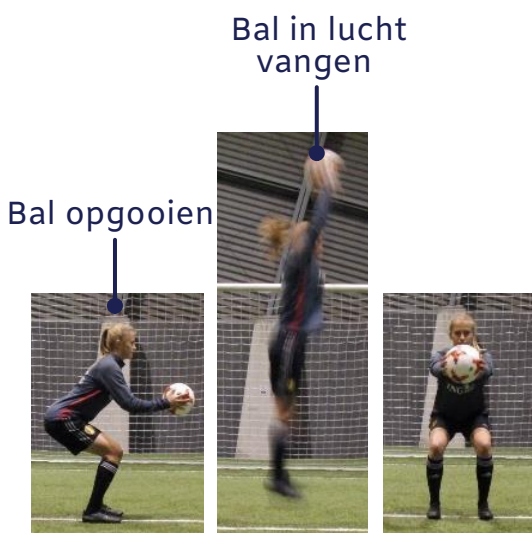


Statisch stretchen op  
einde sportactiviteit:

- ⌚ 1 x 30 seconden  
per spiergroep

Statisch stretchen los  
van sportactiviteit om  
leniger te worden:

- ⌚ 2 x 60 seconden  
per spiergroep



### Landing:

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

### Partner: bal gooien



### Landing:

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

### Partner gooit bal eens voor, links & rechts



### Landing:

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

## 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 Bal koppen na 2-benige sprong

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

3 x 10 herhalingen

## 3 Bal koppen na 2-benige sprong voor-/zij-/achterwaarts

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

3 x 10 herhalingen

Partner: 'links' of 'rechts' roepen & bal gooien



Partner 1: bal gooien



Partner 1: bal gooien



Landing:

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

Partner 2 geeft een lichte duw tijdens vluchtfase, evenwicht bewaren & landen op beide voeten

Partner 2 geeft een lichte duw tijdens vluchtfase, evenwicht bewaren & landen op beide voeten

## 1 Balontvangst na 2-benige sprong 180°

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

3 x 10 herhalingen

## 2 Balontvangst na 2-benige sprong + duw partner

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

3 x 10 herhalingen

## 3 Balontvangst na 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