

Starten in handen- & knieënsteun



Starten in handen- & knieënsteun, met bal op rug



Arm & tegenovergesteld been strekken



Met pols tegenovergestelde knie tikken & superman herhalen

## Bird dog

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

2

## Bird dog met controle handschoen

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

3

## Bird dog met controle handschoen & tikken

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

Op tenen & ellebogen leunen



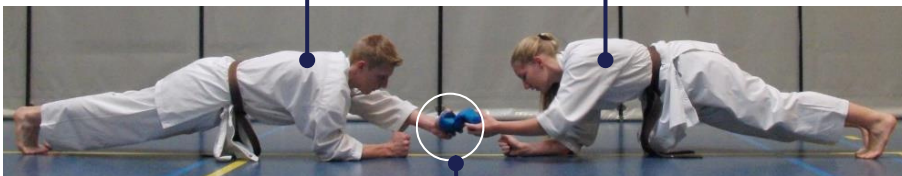
Extra: handschoen blijft op onderrug liggen

## Plankhouding

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

3 x 40 seconden

Starten in plankhouding met handschoen in 1 hand



Handschoen met andere hand doorgeven aan partner

## 2 Plankhouding - partneroefening 1

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

3 x 30 seconden

Steunen op ellebogen & tenen

Partner: benen heffen, erna & been loslaten



In plankhouding blijven terwijl partner beide benen heft, spanning behouden & benen blijven gestrekt aaneengesloten wanneer partner been loslaat

## 3 Plankhouding - partneroefening 2

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

3 x 30 seconden

Op tenen & handen leunen



Extra: handensteun op stootkussen, handschoen op onderrug-, ...

## Pomphouding

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

⌚ 3 x 40 seconden

Op handen & tenen leunen



Arm gestrekt van grond tillen

Extra: vuistensteun op stootkussen, handschoen op onderrug-, ...



Been gestrekt van grond tillen

## Pomphouding - 1 arm of been heffen

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

⌚ 3 x 30 seconden elk been/elke arm

Op handen & tenen leunen

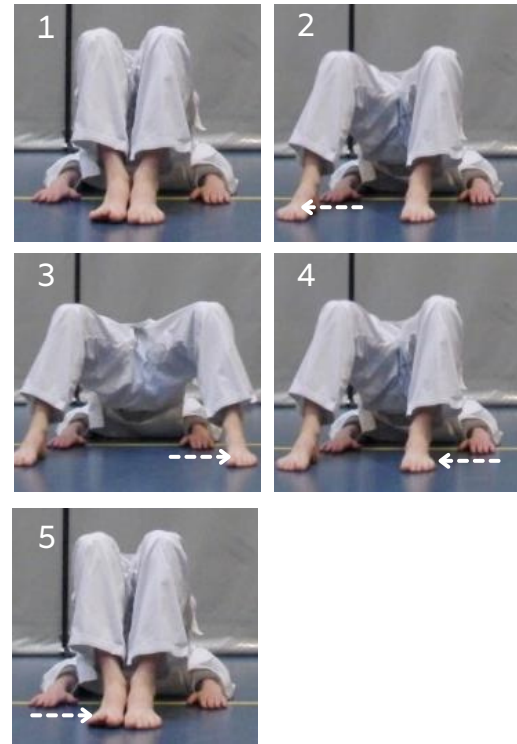


Arm & tegenovergesteld been gestrekt van grond tillen

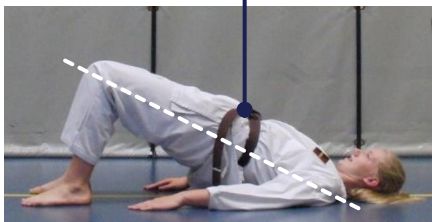
## Plankhouding - arm en been heffen

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

⌚ 3 x 30 seconden elke combinatie



Vanuit ruglig met benen gebogen, bekken van grond tillen



Vanuit ruglig met benen gebogen & voeten op stootkussen, bekken van grond tillen



Vanuit ruglig met benen gebogen & schouders op stootkussen, bekken van grond tillen

Extra: zonder handen- of elleboogsteun

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 stootkussen

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

3 x 60 seconden

3

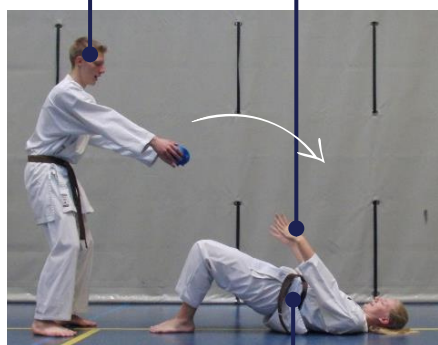
### Bekkenlift open-toe

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

3 x 10 herhalingen

Partner: handschoen werpen

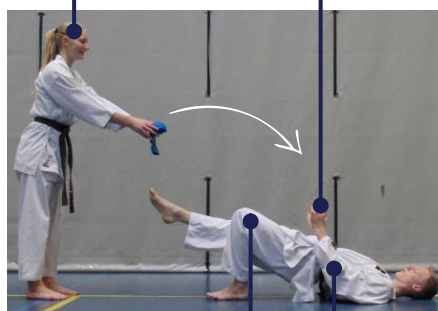
Handschoen vangen & terugwerpen



Starten in bekkenlift, bekken hoog houden

Partner: handschoen werpen

Handschoen vangen & terugwerpen

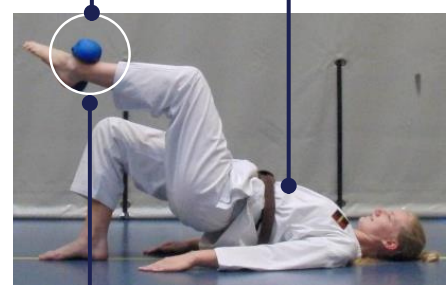


Starten in bekkenlift, bekken hoog houden

1 been in verlengde romp brengen

Starten in bekkenlift, bekken hoog houden

Partner: handschoen op voet leggen



Handschoen in evenwicht op geheven voet houden

### 1 Handschoen vangen & werpen vanuit bekkenlift

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

3 x 60 seconden

### 2 Handschoen vangen & werpen uit bekkenlift op 1 been

- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-voet op één lijn
- Bekken links-rechts op dezelfde hoogte

3 x 30 seconden elk been

### 3 Evenwicht met handschoen vanuit bekkenlift

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

3 x 30 seconden elk been

Starten in zijwaartse elleboog- & knieënsteun



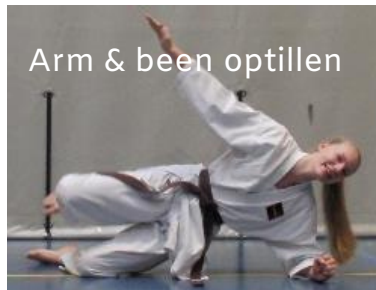
Arm optillen



Been optillen



Arm & been optillen



Starten in zijwaartse elleboog- & brede voetensteun



Arm optillen



Been optillen



Arm & been optillen



Starten in zijwaartse elleboog- & voetensteun



1

### Zijwaartse plank tegen muur

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

3 x 60 seconden elke zijde

2

### Zijwaartse plank in knieënsteun

- Neutrale rugkromming
- Schouder-bekken-knie 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

Starten in zijwaartse elleboog- & voetensteun



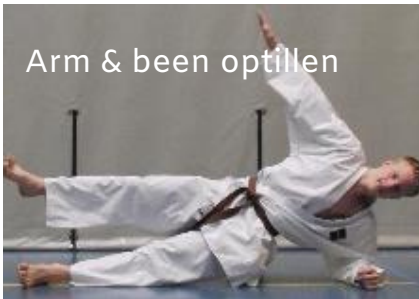
Arm optillen



Been optillen



Arm & been optillen



Starten in zijwaartse handen- & voetensteun



Arm optillen



Arm en/of been optillen



Vanuit zijwaartse elleboog- & voetensteun gordel van partner uit evenwicht proberen te brengen



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

### Duel met gordel - partneroefening

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

🕒 3 x 30 seconden elke zijde

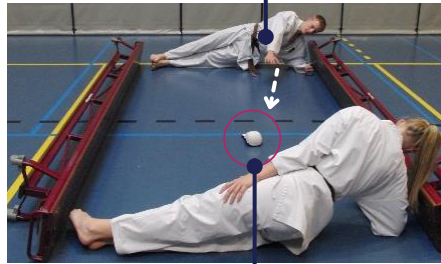
Starten in zijwaartse plank



Partner: schouders lichtjes naar voor & achter duwen

Stabiël blijven staan in starthouding

Starten in zijwaartse elleboog- & voetensteun



Scoren: handschoen onder tegenstander doorschuiven

Handschoen mag enkel met hand aangeraakt worden (aanval/verdediging)

Vanuit zijwaartse elleboog- & voetensteun handschoen gooien (vangen) naar (van) partner



**1**

### Stabilisatie in zijwaartse plank

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

🕒 3 x 30 seconden elke zijde

**2**

### Handschoenduel in zijwaartse plank

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

🕒 3 x 30 seconden elke zijde

**3**

### Handschoen vangen & werpen in zijwaartse plank

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

🕒 3 x 30 seconden elke zijde



Starten in ruglig met 1 been gestrekt & 1 been gebogen

Handen plaatsen onder onderrug



Langzaam schouders & hoofd van grond liften

Schuin voor je naar plafond kijken

Benen zijn naar één zijde gekanteld

Starten in ruglig met handen onder onderrug



Langzaam schouders & hoofd van grond liften

Schuin voor je naar plafond kijken

Starten in ruglig



Langzaam schouders & hoofd van grond liften

Naar rechts 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
- Tijdens heffen armen (of benen) afwisselend open-toe bewegen

3 x 30 seconden