

Handen- & knieënsteun met bal op rug



Arm & tegenovergesteld been strekken



Met pols tegen tegenovergestelde knie tikken, herhaal superman

Arm met hockeystick & tegenovergesteld been strekken



Met pols tegen tegenovergestelde knie tikken, herhaal superman

### 1 Superman - 1 arm/been heffen

- Neutrale rugkromming

3 x 60 seconden

### 2 Superman met tikken

- Neutrale rugkromming

3 x 60 seconden

### 3 Superman met hockeystick

- Neutrale rugkromming

3 x 60 seconden

Op ellebogen & tenen leunen



Extra: bal blijft op onderrug liggen

Op ellebogen & tenen leunen



Gestreckte arm 15 cm van grond tillen



Gestrekt been 15 cm van grond tillen

In pomphouding steunen op handen & tenen



Arm & tegenovergesteld been gestrekt 15 cm van grond tillen

## 1 Plankhouding

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

3 x 40 seconden

## 2 Plankhouding - 1 arm of been heffen

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

3 x 30 seconden elk been/elke arm

## 3 Plankhouding - arm & been heffen

- Neutrale rugkromming

3 x 30 seconden elke combinatie

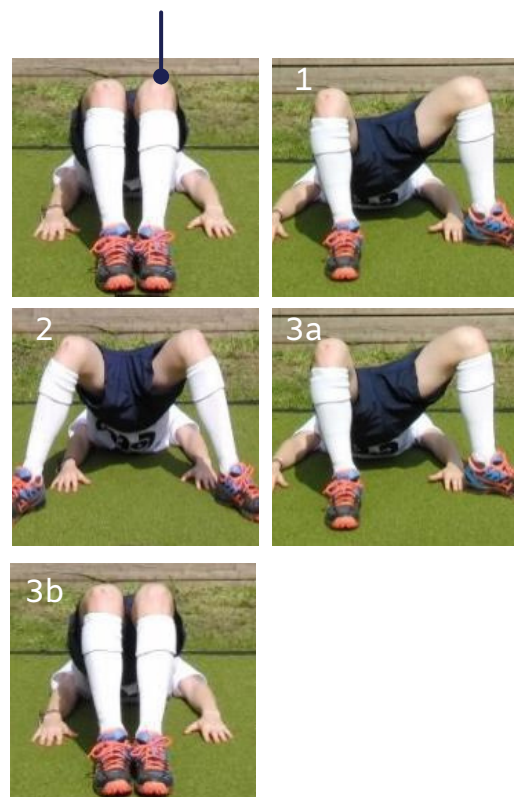
Vanuit ruglig met benen gebogen, bekken van grond tillen



Vanuit ruglig met benen gebogen, bekken van grond tillen terwijl hockeystick met gestrekte armen recht boven hoofd wordt gehouden



Bekkenlift



- 1.1 voet zo ver mogelijk naar buiten plaatsen, **eerst hiel neerplaatsen en dan pas tenen**
2. Andere voet zo ver mogelijk naar buiten plaatsen
3. Beide voeten één voor één terugplaatsen in midden

### 1 Bekkenlift

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

3 x 60 seconden

### 2 Bekkenlift met hockeystick

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

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 & 1 been van grond tillen



Vanuit ruglig met 1 been gebogen & 1 been gestrekt, bekken van grond tillen



Kleine op- & neerwaartse bewegingen maken met gestrekt been

Bekkenlift, bekken hoog houden



Partner legt stick op voet, deze proberen te controleren

## 1 Bekkenlift - gebogen been heffen

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

3 x 30 seconden elk been

## 2 Bekkenlift- gestrekt been heffen

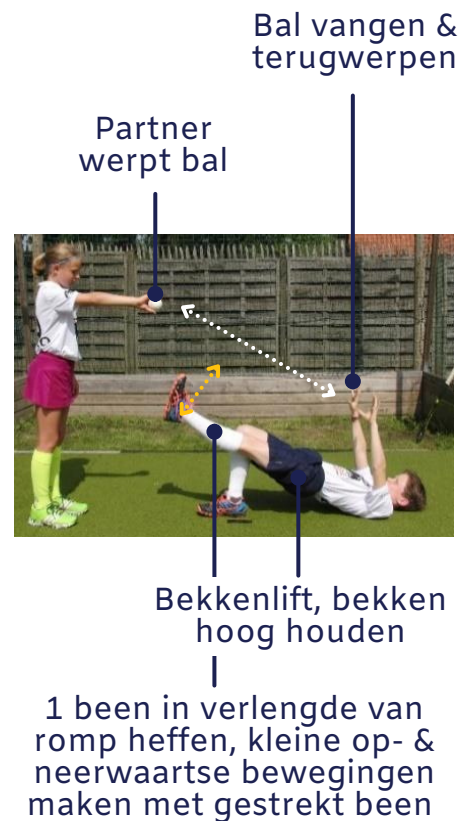
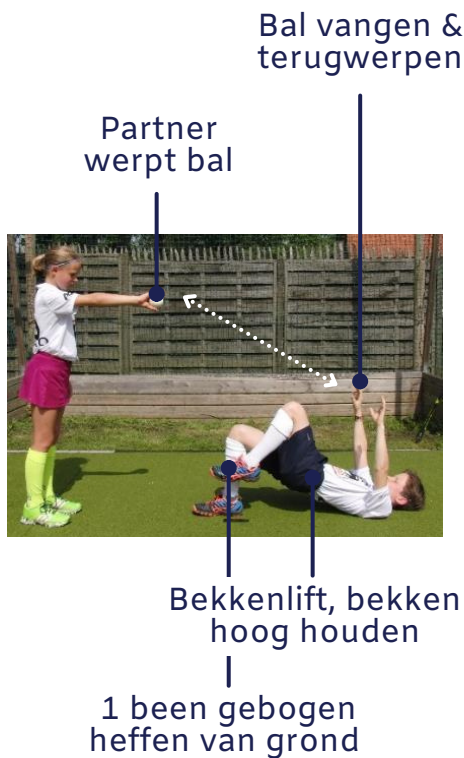
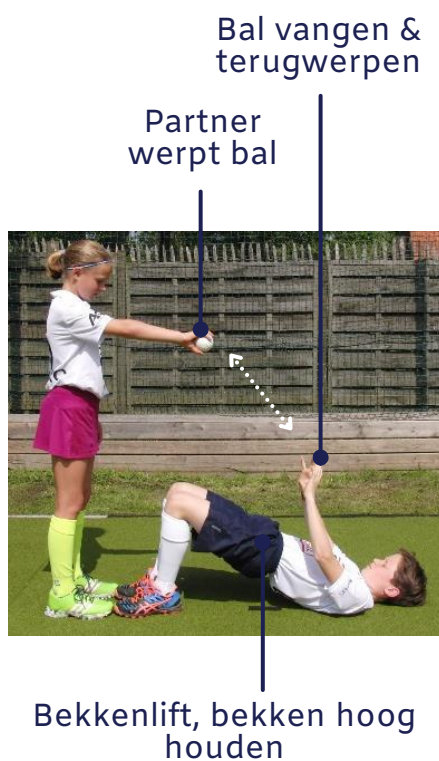
- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-voet op één lijn

3 x 30 seconden elk been

## 3 Stickcontrole vanuit bekkenlift

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

3 x 30 seconden elk been



**1**

### Bal vangen & werpen uit bekkenlift

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

🕒 3 x 60 seconden

**2**

### Bal vangen & werpen uit bekkenlift op 1 been - statisch

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

🕒 3 x 30 seconden elk been

**3**

### Bal vangen & werpen uit bekkenlift op 1 been - dynamisch

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

🕒 3 x 30 seconden elk been

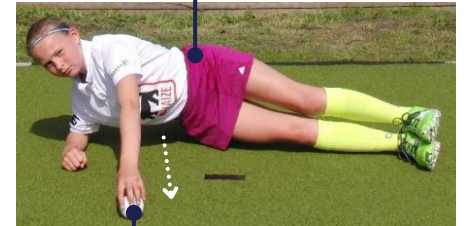
Zijwaartse elleboog- & voetensteun



Zijwaartse handen- & voetensteun



Zijwaartse elleboog- & voetensteun



Arm heffen



Bal naar voor rollen

Been heffen



Bal naar achter rollen



Arm & been heffen



Arm en/of been optillen

## Zijwaartse plank

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

3 x 30 seconden elke zijde

## Zijwaartse plank in hand- & voetensteun

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

3 x 30 seconden elke zijde

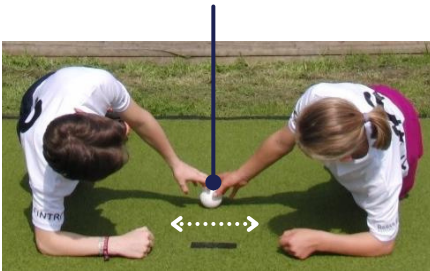
## Bal voor- & rugwaarts rollen in rugwaartse plank

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

3 x 30 seconden elke zijde



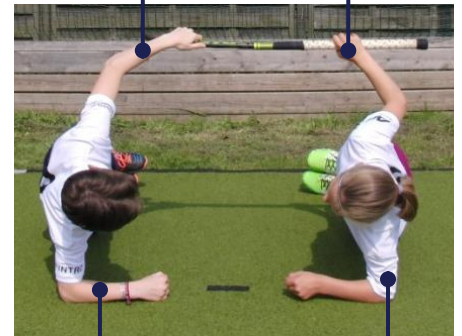
Vanuit zijwaartse plank bal rollen naar partner



Vanuit zijwaartse plank bal doorgeven aan partner



Zijwaartse plank



Partner trekt & duwt lichtjes aan stick

Stabiel blijven staan, rotatie tegenhouden

**1**

**Bal rollen in zijwaartse plank**

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

🕒 3 x 30 seconden elke zijde

**2**

**Bal doorgeven in zijwaartse plank**

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

🕒 3 x 30 seconden elke zijde

**3**

**Stabilisatie in zijwaartse plank**

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

🕒 3 x 30 seconden elke zijde

Ruglig met 1 been gestrekt & 1 been gebogen

Handen onder onderrug plaatsen



Schuin voor naar boven kijken

Langzaam schouders & hoofd van grond liften

Ruglig met 1 been gestrekt & 1 been gebogen

Stick met gestrekte armen boven hoofd vasthouden

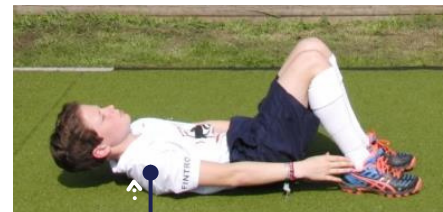


Schuin voor naar boven kijken

Langzaam schouders & hoofd van grond liften

Ruglig met benen gebogen

Langzaam schouders & hoofd van grond liften, tik met linkerhand linkerhiel



Vervolgens met rechterhand rechterhiel tikken

### **1** Curl up

- Neutrale rugkromming

- 3 x 15 herhalingen, 2 tellen houden

### **2**

### **Curl up met stick**

- Neutrale rugkromming

- 3 x 10 herhalingen elke zijde, 2 tellen houden

### **3**

### **Curl up met tikken**

- Neutrale rugkromming

- 3 x 10 herhalingen, 2 tellen houden



Gestreckte buiklig



Armen ± 5 cm optillen

Gestreckte buiklig



Benen ± 5 cm optillen

Gestreckte buiklig



Benen heffen & bal doorgeven aan partner

Als je bal terugkrijgt, benen weer laten zakken & armen heffen om bal te pakken

## 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 - bal doorgeven

- Neutrale rugkromming

3 x 10 herhalingen, 2 tellen houden