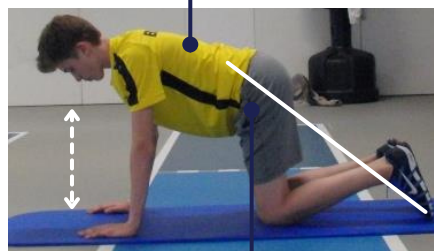


Starten in pomphouding tegen muur (met handen op bal)



Pompbeweging maken op verschillende hoogtes tegen muur

Starten in handen- & knieënsteun



Bovenlichaam (gehoekt in heup) neerwaarts brengen, daarna krachtig afduwen

Starten in handen- & knieënsteun



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

1

Pompen tegen muur

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

🕒 3 x 15 herhalingen

2

Pompen op knieën 1

- Neutrale rugkromming

🕒 3 x 15 herhalingen

3

Pompen op knieën 2

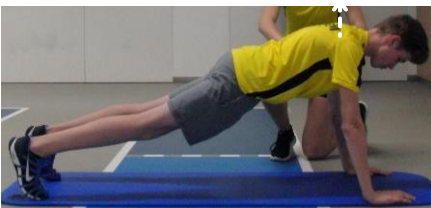
- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-knieën op één lijn

🕒 3 x 10 herhalingen

Starten in pomphouding



Lichaam als plank neerwaarts brengen, daarna krachtig afduwen



Extra: schouders nog eens extra uitduwen (hoger)

Starten in pomphouding met voeten op bal



Lichaam als plank neerwaarts brengen, daarna krachtig afduwen

Starten in pomphouding met handen op bal



Lichaam als plank neerwaarts brengen, daarna krachtig afduwen

Extra: één been van grond tillen

1 Pompen

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

🕒 3 x 10 herhalingen

2 Pompen met voeten op bal

- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-hiel(en) op één lijn

🕒 3 x 5-10 herhalingen

3 Pompen met handen op bal

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

🕒 3 x 5-10 herhalingen

Partner: bal stevig vasthouden + plankhouding behouden met lichaam

Starten in pomp-houding met handen op bal



Lichaam als plank neerwaarts brengen, daarna krachtig afduwen

Starten in pomp-houding voor step



Één voor één handen op step brengen

Extra: pompen op step

Partner: in plankhouding, spant diepe buik- & rugspieren aan

Starten in pomphouding met handen op grond



Één voor één handen op rug partner brengen

Extra: pompen op partner

1

Pompen tegen partner met bal

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

3 x 10 herhalingen

2

Stappen met handen op step

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

3 x 5-10 herhalingen

3

Stappen met handen op partner

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

3 x 5 herhalingen

Met degen/floret/sabel tegen elkaar tikken



Op hielen wandelen

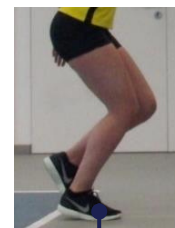
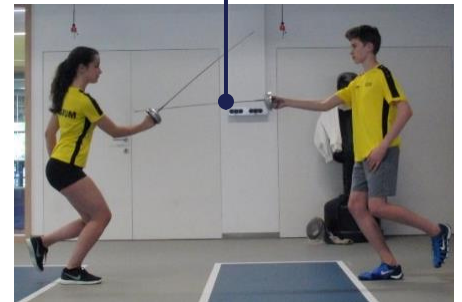
Met degen/floret/sabel tegen elkaar tikken



Met beide voeten op 1 lijn achter elkaar staan

Extra: vanop bal voet

Met degen/floret/sabel tegen elkaar tikken



Op 1 been staan

Extra: vanop bal voet

1 Tikken met degen/floret/sabel vanop hielen

- Neutrale rugkromming

3 x 60 seconden

2 Tikken met degen/floret/sabel vanuit tandemstand

- Neutrale rugkromming
- Met voeten op dezelfde plaats blijven staan

3 x 60 seconden

3 Tikken met degen/floret/sabel op 1 been

- Neutrale rugkromming
- Met voeten op dezelfde plaats blijven staan

3 x 60 seconden

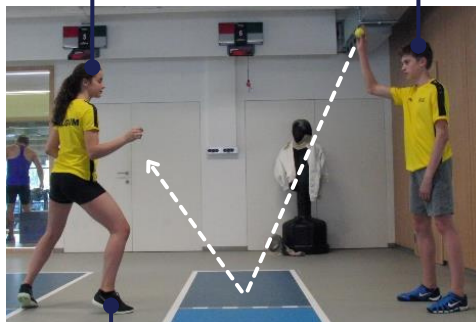
In tandemstand staan (voeten op 1 lijn achter elkaar)



Hielen zo ver mogelijk van grond wegduwen

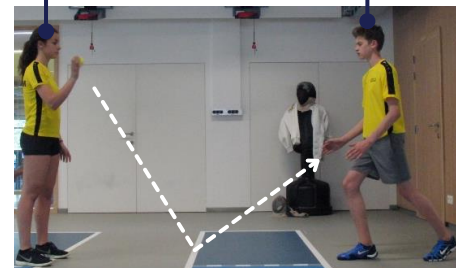
Dagen/floret/sabel onder been doorgeven

In schermhouding

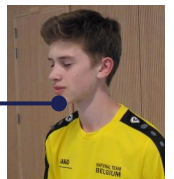


Ogen sluiten, pas openen als je naam hoort

Partner: bal botsen & tegelijk naam roepen



Ogen sluiten, pas openen als je naam hoort



1 Degen/floret/sabel onder been doorgeven

- Neutrale rugkromming
- Met voeten op dezelfde plaats blijven staan

🕒 3 x 60 seconden

2 Bal ontvangen in schermhouding

- Neutrale rugkromming

🕒 3 x 60 seconden

3 Bal ontvangen in tandemstand

- Neutrale rugkromming

🕒 3 x 60 seconden

Elkaars hand vasthouden + op 1 been staan



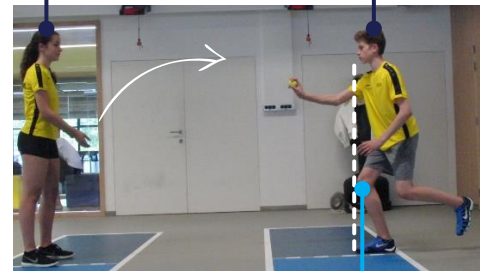
Elkaar uit evenwicht trekken/duwen, wie als eerste voet verplaatst verliest

Op 1 been staan



Elkaars schouder proberen aan te tikken, aanval partner mag je afweren (pareren)

Partner: tennisbal gooien
Voorwaarts springen op 1 been, bal vangen



Hoek van 100° tussen boven- & onderbeen bij landing

1-benig evenwichtsduel

- Neutrale rugkromming

3 x 60 seconden

1-benig tikduel

- Neutrale rugkromming

3 x 60 seconden

Bal vangen na 1-benige sprong

- Neutrale rugkromming
- Schouders-knie-teen op één lijn

3 x 60 seconden

Bal vasthouden, 8-vorm maken rond armen partner

Starten in stand, bal vasthouden met beide handen



Scoren: bal uit handen partner trekken OF ervoor zorgen dat partner evenwicht verliest (voet verplaatsen)



Partner: armen strekken, stabiel blijven staan

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

Starten op 1 been, elkaars handen vasthouden



Even hard/zacht tegen elkaars hand duwen zodat handen op dezelfde plaats blijven

2-benig ballenduel

- Neutrale rugkromming

3 x 60 seconden

8-vorm maken met bal rond handen

- Neutrale rugkromming

3 x 60 seconden

1-benig evenwichtsspel

- Neutrale rugkromming

3 x 60 seconden

Handen lichtjes tegen zijkant hoofd houden, ellebogen wijzen naar buiten



Romp met neutrale rugkromming naar voor buigen

Starten in stand met voeten op schouderbreedte

Benen blijven gestrekt

Starten in buiklig met benen gekruist



Langzaam been neerwaarts bewegen, terwijl ander been langzaam beweging vertraagt

Starten in bekkenlift met voeten op bal



Voeten langzaam verder weg rollen

Extra: 1 been uitstrekken (knieën samenhouden)

1

Good morning

- Neutrale rugkromming

3 x 10 herhalingen, 5 tellen houden

2

Hamstrings excentrisch 1

- Neutrale rugkromming
- Beweging langzaam uitvoeren

3 x 15 herhalingen

3

Hamstrings excentrisch 2

- Neutrale rugkromming

3 x 60 seconden



Met één voet kleine stap
voorwaarts zetten, je
laten zakken



Knie niet voorbij tenen
Benen beiden \pm 90° gehoekt



Extra: romp naar links
draaien als rechterbeen voor
staat

Schouder-knieën-
tenen op 1 lijn



Hoek van 100° tussen
boven- & onderbeen



Extra: squat terwijl partner
zachtjes met elastiband aan
knie trekt

Starten in kniesteun met
knieën in hoek van 90°



Romp traag
naar voor
laten vallen
(boven-
lichaam
vormt plank)



Gewicht romp opvangen
door handen te plaatsen

1

Lunge

- Neutrale rugkromming
 - Buik- & rugspieren constant aanspannen
- 3 x 10 herhalingen elk been, 5 tellen houden

2

Squat (met elastiband)

- Neutrale rugkromming
 - Geen X- of O-benen maken
- 3 x 15 herhalingen

3

Nordic hamstring

- Neutrale rugkromming
 - Schouder-bekken-knieën op één lijn
- 3 x 10 herhalingen



Starten in zijlig met knieën & heup gebogen

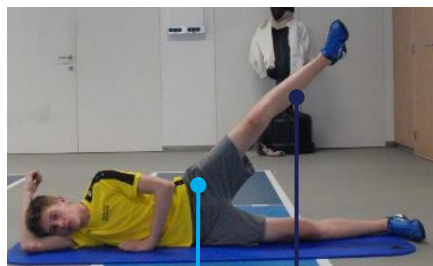


Knie zo ver mogelijk naar buiten draaien

Heup blijft naar boven wijzen (valt niet naar achter)

Voeten blijven tegen elkaar

Starten in zijlig met benen gestrekt



Bovenste been zo hoog mogelijk brengen

Heup blijft naar boven wijzen (valt niet naar achter)

Starten in handen- & knieënsteun



Één been gehoekt (90°) naar boven brengen



Herhaal de oefening met elastiband rond hand & voet

1 Heup clam

- Neutrale rugkromming

3 x 15 herhalingen, 2 tellen houden

2 Zijwaartse beenlift

- Neutrale rugkromming

3 x 15 herhalingen, 2 tellen houden

3 Superman met tikken

- Neutrale rugkromming

3 x 15 herhalingen, 2 tellen houden



Starten in ruglig met benen gebogen & (tennis)bal tussen benen



Krachtig met benen tegen bal duwen

Starten in stand met één voet op bal



Één been gestrekt al rollend over bal zijwaarts brengen

Steunvoet blijft staan

Lichaam als plank optillen in elleboog- & voetensteun



Extra: 1 been van grond tillen

1 Bal tussen benen klemmen

- Neutrale rugkromming
- 3 x 60 seconden

2

Zijwaartse rol

- Neutrale rugkromming
- 3 x 15 herhalingen elk been

3

Brug

- Neutrale rugkromming
- 3 x 10 seconden (2 tellen houden bij lift 1 been)



Starten met elastiband rond voet, uiteinde vasthouden.
Voetzool wijst naar grond.



Voetzool naar buiten draaien (eversie)



Voet naar buiten kantelen (exorotatie)

Op één been staan & met schouders tegen muur leunen



Tenen maximaal optrekken

Voet zoekt steun tegen muur

Partner: ondersteunt bovenste (enkel en) knie

Starten in zijlig



Bekken heffen

Daarna onderste been naar bovenste been brengen

1

Eversie & exorotatie voet

- Neutrale rugkromming
- Tenen zoveel mogelijk naar beneden laten wijzen

🕒 3 x 60 seconden

2

Tenen optrekken

- Neutrale rugkromming

🕒 3 x 10 herhalingen elk been, 5 tellen houden

3

Copenhagen adductor exercise

- Neutrale rugkromming
- Steunbeen licht gebogen

🕒 3 x 30 seconden elke zijde

Starten in handen- & knieënsteun



Starten in handen- & knieënsteun, met bal op rug



Arm & tegenovergesteld been strekken

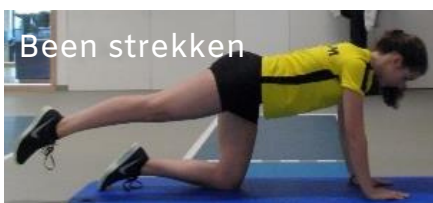


Arm strekken

Arm strekken

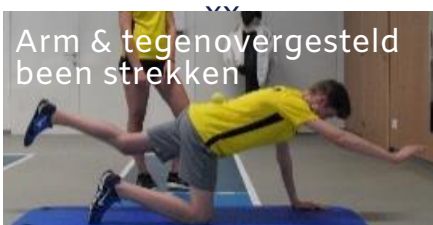
Been strekken

Been strekken

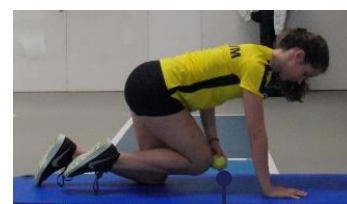


Arm & tegenovergesteld been strekken

Arm & tegenovergesteld been strekken



Met pols tegenovergestelde knie tikken & superman herhalen



1 Superman

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

2 Superman met controle bal

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

3 Superman met controle bal & tikken

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

Bal blijft op onderrug liggen



Op tenen & ellebogen leunen

Plankhouding

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

3 x 40 seconden

Bal blijft op onderrug liggen



Op tenen & ellebogen leunen

Arm gestrekt 15cm van grond tillen



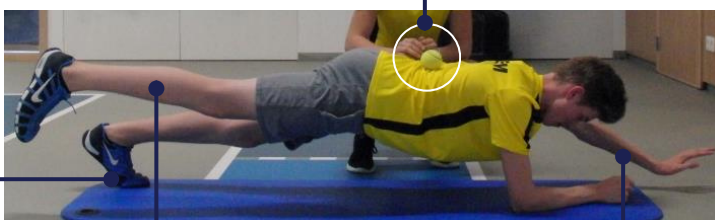
Been gestrekt 15cm van grond tillen

Plankhouding - 1 arm of been heffen

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

3 x 30 seconden elk been/elke arm

Bal blijft op onderrug liggen



Op tenen & ellebogen leunen

Arm & tegenovergesteld been gestrekt 15cm van grond heffen

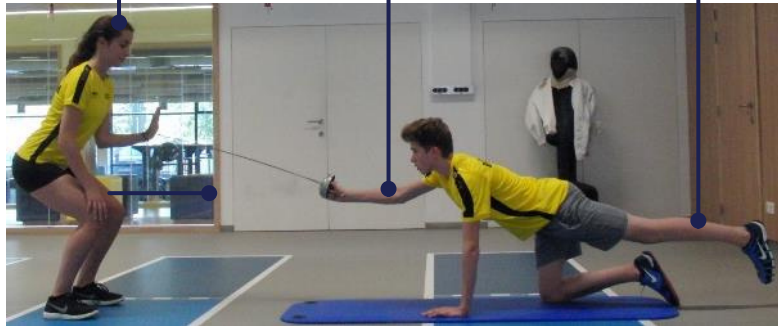
Plankhouding - arm en been heffen

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

3 x 30 seconden elke combinatie

Partner: hand op verschillende hoogtes houden

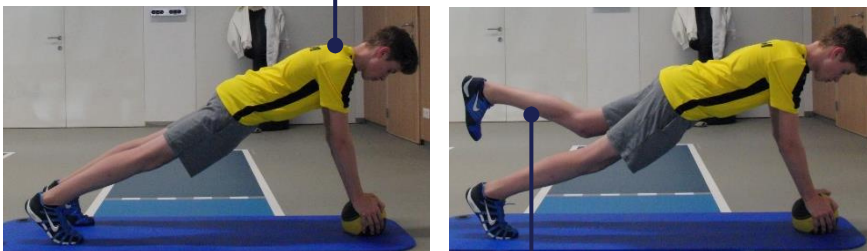
1 been & tegenovergestelde hand met degen/floret/sabel uitstrekken naar hand partner



1 Tikken met degen/floret/sabel vanuit superman

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

Starten in pomphouding met handen op bal



1 been 20 cm van grond tillen

2 Pomphouding met handen op bal - 1 been heffen

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

Partner: hand op verschillende hoogtes houden



Been & tegenovergestelde hand met degen/floret/sabel uitstrekken naar hand partner

3 Tikken met degen/floret/sabel vanuit pomphouding met 1 been geheven

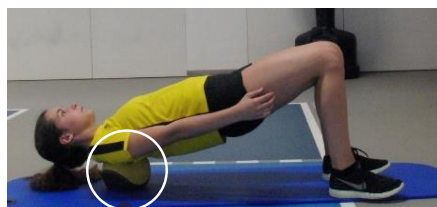
- Neutrale rugkromming
- 3 x 10 herhalingen elke combinatie, 2 tellen houden



Vanuit ruglig met benen gebogen, bekken van grond tillen



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

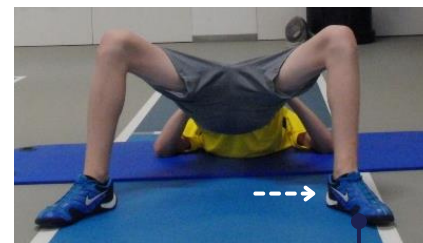


Vanuit ruglig met benen gebogen & schouders op bal, bekken van grond tillen

Starten in bekkenlift



1 voet zo ver mogelijk naar buiten plaatsen (eerst hiel, dan tenen neerplaatsen)



Andere voet zo ver mogelijk naar buiten plaatsen, daarna beide voeten één voor één terug in midden plaatsen

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

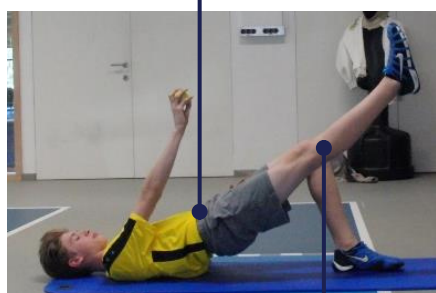
3

Bekkenlift open-toe

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

🕒 3 x 10 herhalingen

Vanuit ruglig met benen gebogen, bekken van grond tillen



Been in verlengde romp brengen



Been in verlengde romp brengen

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



Been gestrekt of gebogen omhoog 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 bal

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

3 x 30 seconden elk been

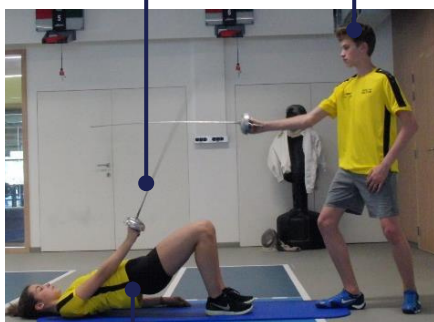
3 Bekkenlift op 1 been met voeten op bal

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

3 x 30 seconden elk been

Partner: aanvallen met degen/floret/sabel

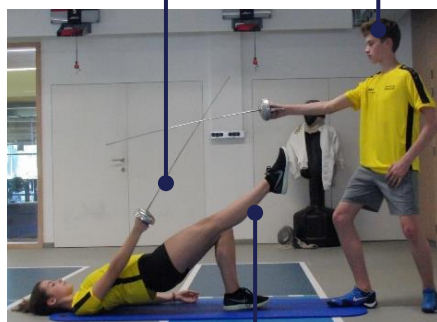
Verdedigen



Starten in bekkenlift & bekken hoog houden

Partner: aanvallen met degen/floret/sabel

Verdedigen



Starten in bekkenlift & bekken hoog houden, been in verlengde van romp brengen

Partner legt bal op voet, deze proberen te controleren



Starten in bekkenlift & bekken hoog houden

1 Tikken met degen/floret/sabel uit bekkenlift

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

3 x 60 seconden

2 Tikken met degen/floret/sabel uit bekkenlift op 1 been

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

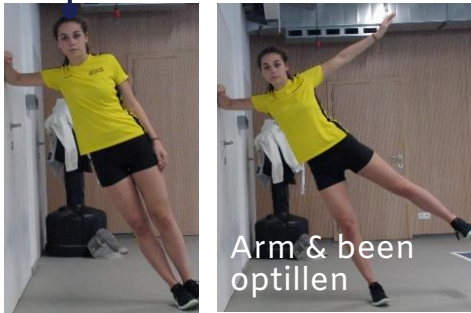
3 x 30 seconden elk been

3 Balcontrole vanuit bekkenlift

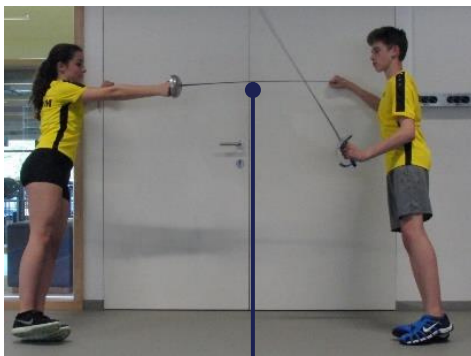
- Neutrale rugkromming
- Bekken links-rechts blijven op dezelfde hoogte

3 x 30 seconden elk been

Starten in zijwaartse elleboog- & voetensteun



Arm & been optillen

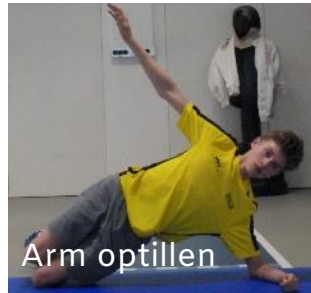


Met degen/floret/sabel tegen elkaar tikken vanuit zijwaartse plank

Starten in zijwaartse elleboog- & knieënsteun



Been optillen



Arm optillen



Arm & been optillen

Starten in zijwaartse elleboog- & brede voetensteun



Been optillen



Arm optillen



Arm & been optillen

1

Zijwaartse plank tegen muur

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

3 x 60 seconden elke zijde

2

Zijwaartse plank in knieënsteun

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

3 x 30 seconden elke zijde

3

Zijwaartse plank in brede voetensteun

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

3 x 30 seconden

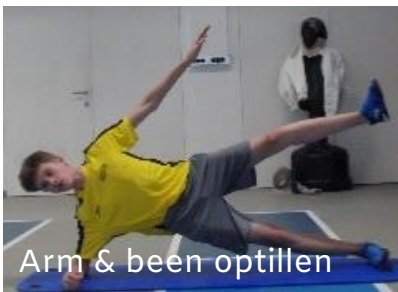
Starten in zijwaartse elleboog- & voetensteun



Arm optillen

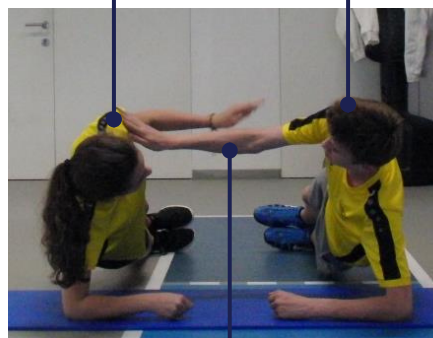


Been optillen



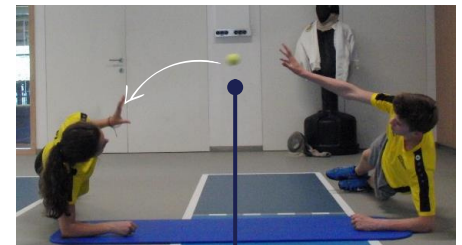
Arm & been optillen

Starten in zijwaartse plank



Elkaars schouder proberen te tikken

Extra: elkaar lichtjes uit evenwicht proberen duwen i.p.v. enkel schouders te tikken



Vanuit zijwaartse plank bal naar partner gooien

Zijwaartse plank

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

3 x 30 seconden elke zijde

Schouders tikken vanuit zijwaartse plank

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

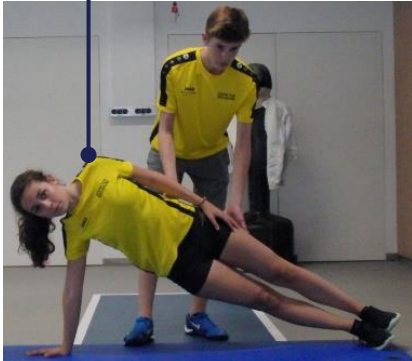
3 x 30 seconden elke zijde

Bal gooien vanuit zijwaartse plank

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

3 x 30 seconden elke zijde

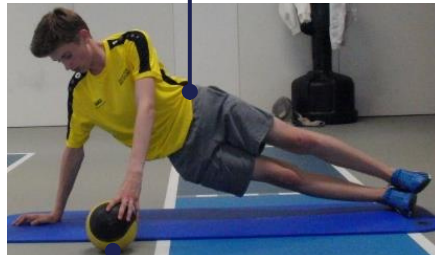
Starten in zijwaartse plank



Partner: schouders/bekken lichtjes naar voor & achter duwen

Stabiel blijven staan & rotatie tegenhouden

Starten in zijwaartse handen- & voetensteun



Bal naar voor rollen



Bal naar achter rollen



Vanuit zijwaartse plank bal naar partner rollen

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 rollen in zijwaartse plank

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

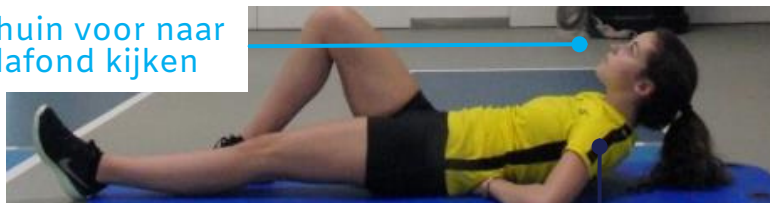
🕒 3 x 30 seconden elke zijde

Starten in ruglig met 1 been gestrekt & 1 been gebogen

Handen onder onderrug plaatsen



Schuin voor naar plafond kijken



Langzaam schouders & hoofd van grond heffen

Starten in gestrekte buiklig



Arm ± 5cm opheffen



Been ± 5cm opheffen

Starten in gestrekte buiklig



Armen OF benen ± 5cm optillen & ze zijwaarts naast lichaam brengen

Curl-up

- Neutrale rugkromming

- 3 x 10 herhalingen, 2 tellen houden

2

Dode vis - 1 arm/been heffen

- Neutrale rugkromming

- 3 x 10 herhalingen, 2 tellen houden

3

Dode vis - armen of benen spreiden

- Neutrale rugkromming

- 3 x 30 seconden

Oppervlakkige kuitspier



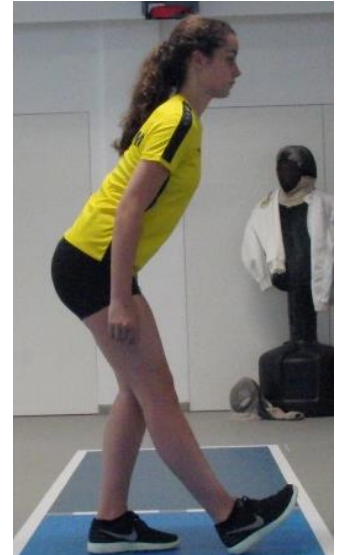
Diepe kuitspier



Quadriceps



Hamstrings



Hamstrings



Heup adductoren



Scheenbeen



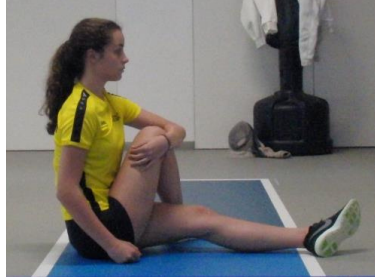
Statisch stretchen op einde sportactiviteit:

- ⌚ 1 x 30 seconden per spiergroep

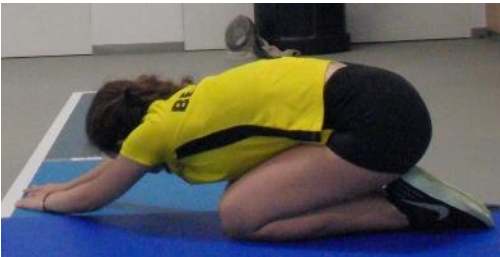
Statisch stretchen los van sportactiviteit om leniger te worden:

- ⌚ 2 x 60 seconden per spiergroep

Bil



Rug



Borst



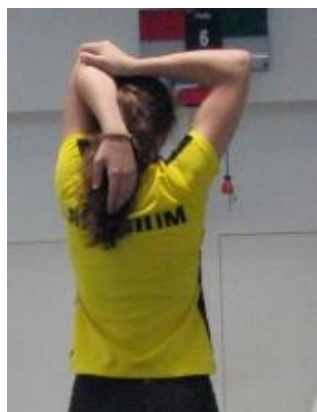
Schouder



Schouder



Triceps



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

Biceps



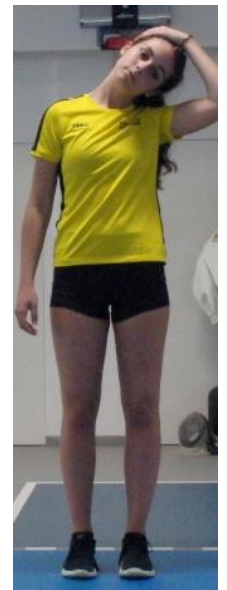
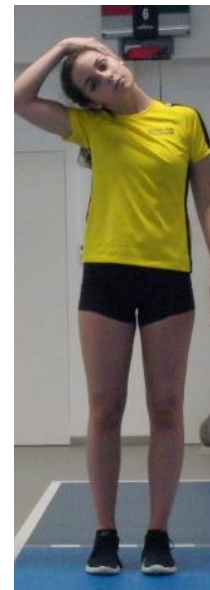
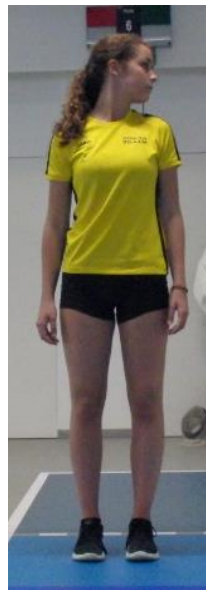
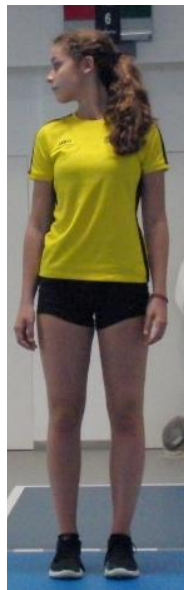
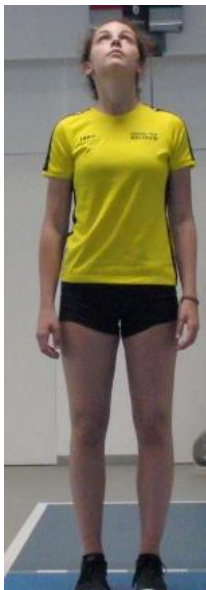
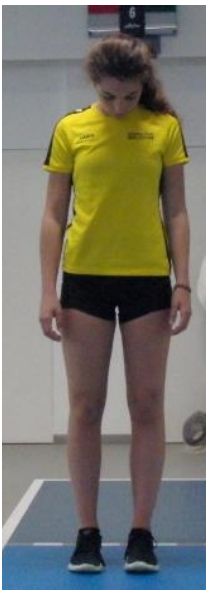
Pols buigers



Pols strekkers



Nek



**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