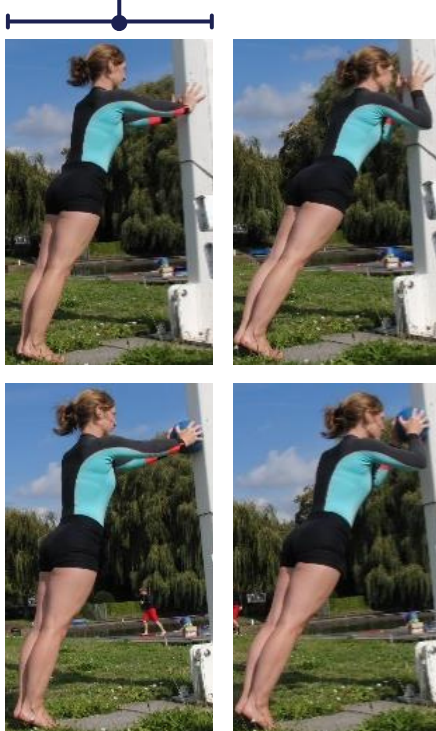


Starten in pomphouding
tegen muur (met handen
op bal)



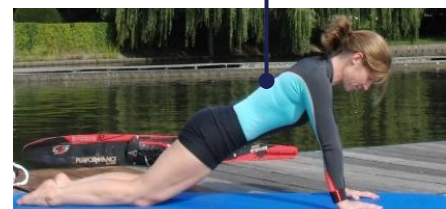
Lichaam als plank
naar voor laten
vallen, daarna
krachtig afduwen

Starten in handen- &
knieënsteun



Bovenlichaam (gehoekt in
heup) neerwaarts brengen,
daarna 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

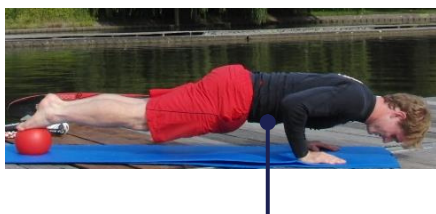


Lichaam als plank neerwaarts brengen, daarna krachtig afduwen



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-heel(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

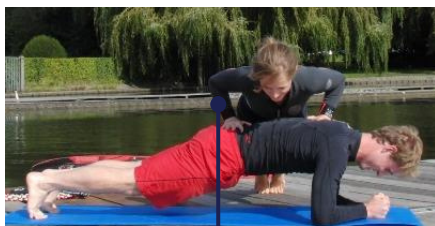
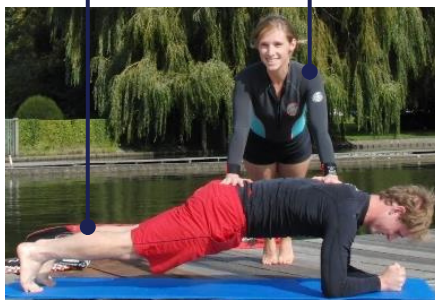
Pomphouding met handen op bal



Lichaam als plank neerwaarts brengen, daarna krachtig afduwen

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

Pomphouding met handen op romp en bekken partner



Lichaam als plank neerwaarts brengen, daarna krachtig afduwen

Starten in pomphouding met elke hand op een bal



Lichaam als plank neerwaarts brengen, daarna krachtig afduwen

1 Pompen tegen partner met bal

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

3 x 10 herhalingen

2 Pompen op partner

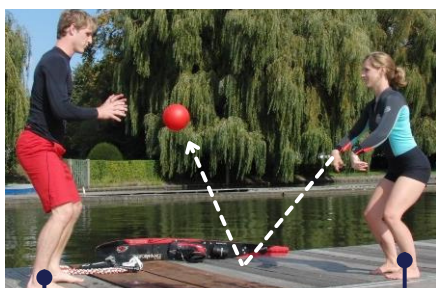
- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-hielen op één lijn

3 x 5-10 herhalingen

3 Pompen met twee ballen

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

3 x 5 herhalingen



Op beide voeten steunen,
knieën licht gebogen

Variatie: in tenen- of hielen-
stand



Met beide voeten op één
lijn achter elkaar staan



Variatie: in tenen- of hielen-
stand

Bal links of rechts van
partner passen



Op één been staan

Bal passen/botsen in stand

- Neutrale rugkromming
- Met voeten op dezelfde plaats blijven staan

3 x 60 seconden

Bal passen in tandemstand

- Neutrale rugkromming
- Met voeten op dezelfde plaats blijven staan

3 x 60 seconden

Bal passen in 1-benige stand

- Neutrale rugkromming
- Met voeten op dezelfde plaats blijven staan

3 x 60 seconden

Bal opgooien & deze in lucht vangen



Landing:

- Op bal van voet, afrollen naar hiel toe
- Met beide voeten tegelijk

Partner: bal gooien

Springen & bal vangen in lucht

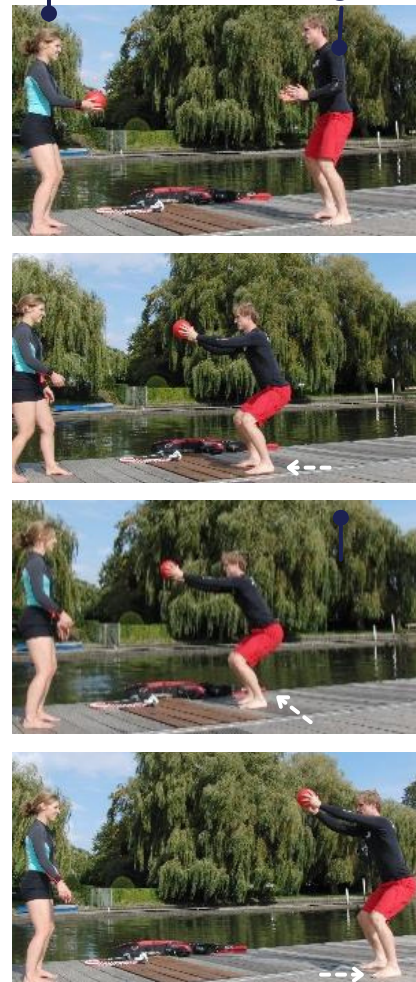


Landing:

- Op bal van voet, afrollen naar hiel toe
- Met beide voeten tegelijk

Partner: bal eens voor, achter, links & rechts van je gooien

In richting bal springen & deze vangen



Landing:

- Met beide voeten tegelijk

2-benige landing na opwaartse sprong

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

3 x 10 herhalingen

Balontvangst na 2-benige sprong

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

3 x 10 herhalingen

Balontvangst na 2-benige sprong voor-/zij-/achterwaarts

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

3 x 10 herhalingen

Partner: naam
roepen & bal gooien

180° springen als je
naam hoort & bal vangen



Landing:

- Op bal van voet, afrollen naar hiel toe
- Met beide voeten tegelijk

Balontvangst na 2-benige sprong 180°

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

3 x 10 herhalingen

Partner 1:
bal gooien

Voorwaarts springen
& bal vangen



Partner 2: lichtjes duw
geven tijdens vluchtfase

Landing:

- Op bal van voet, afrollen naar hiel toe
- Met beide voeten tegelijk

Balontvangst na 2-benige sprong + duw partner

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

3 x 10 herhalingen

Partner 1:
bal gooien

180° springen
& bal vangen



Partner 2: lichtjes duw
geven tijdens vluchtfase

Landing:

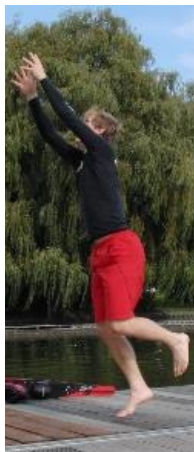
- Op bal van voet, afrollen naar hiel toe
- Met beide voeten tegelijk

Balontvangst na 2-benige sprong 180° + duw partner

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

3 x 10 herhalingen

Bal opgooien & in lucht vangen



Landing:

- Op bal van voet, afrollen naar hiel toe
- Met beide voeten tegelijk

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



180° springen via kant die werd genoemd & bal vangen



Landing:

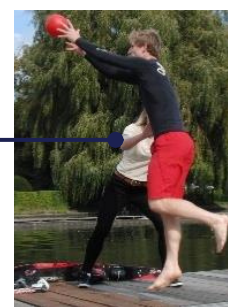
- Op bal van voet, afrollen naar hiel toe

Partner 1: bal gooien

Bal voorwaarts springen & bal vangen



Partner 2: lichtjes duw geven tijdens vluchtfase



Landing:

- Op 1 been landen (evenwicht bewaren)

1 Balontvangst na 1-benige sprong voor

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

3 x 10 herhalingen

2 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

3 Balontvangst na 1-benige sprong + duw partner

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

3 x 60 seconden