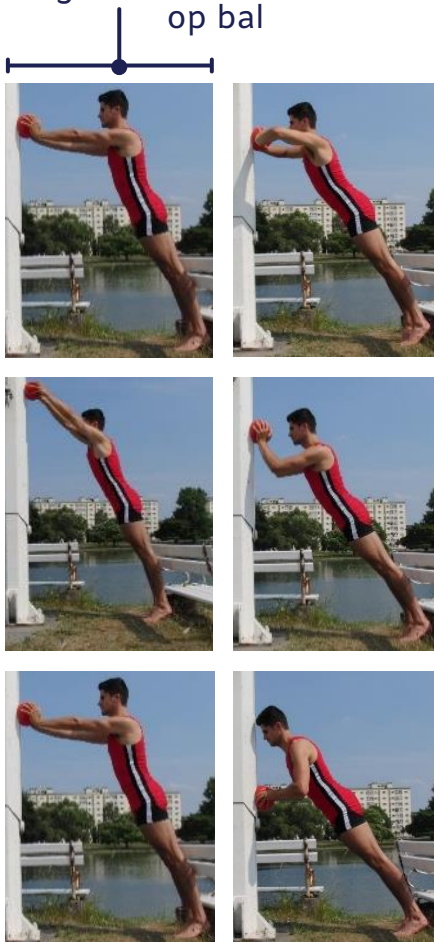


Starten in pomphouding  
tegen muur met handen  
op bal



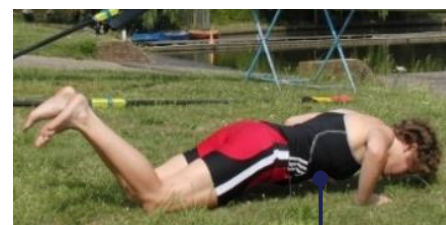
Pompbeweging maken op  
verschillende hoogtes  
tegen muur

Starten in handen- &  
knieënsteun



Bovenlichaam (gehoekt in  
heup) neerwaarts brengen  
en pompbeweging maken  
met armen

Starten in handen- &  
knieënsteun



Lichaam als plank  
neerwaarts brengen en  
pompbeweging met  
armen maken

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-hielen op één lijn

🕒 3 x 10 herhalingen

Pomphouding



Lichaam als plank  
neerwaarts brengen,  
daarna krachtig afduwen



Extra: schouders nog eens  
extra uitduwen (hoger)

Pomphouding met voeten  
op bal



Lichaam als plank  
neerwaarts brengen,  
daarna krachtig afduwen

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

Pomphouding met  
handen op bal



Partner: in plankhouding +  
spant buik- & rugspieren aan

Pomphouding met  
handen op romp en  
bekken partner



Lichaam als plank  
neerwaarts brengen, daarna  
krachtig afduwen

Pomphouding  
met bal op rug

Lichaam als plank  
neerwaarts brengen, daarna  
krachtig afduwen



Extra: pompen met één been  
geheven

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 bal op rug

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

3 x 5 herhalingen

Hielen zo ver mogelijk  
wegduwen van grond



Tenen zo ver mogelijk  
wegduwen van grond

Bal links of rechts van  
partner passen



Met beide voeten op één  
lijn achter elkaar staan



Op één been staan

## 1 Bal passen/botsen in tenen-/hielen- stand

- Neutrale rugkromming
- Met voeten op dezelfde plaats blijven staan

3 x 60 seconden

2

## Bal passen 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

Springen & bal  
vangen in lucht

Bal gooien



Landing:

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

Bal eens voor, achter,  
links en rechts van  
partner gooien



In richting van bal  
springen & deze  
vangen

Landing:

- Met beide voeten tegelijk

'Links' ('rechts')  
roepen



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



Landing:

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

**1**

### Balontvangst na 2-benige sprong

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

3 x 10 herhalingen

**2**

### 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

**3**

### 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



Met één voet grote  
stap voorwaarts  
zetten

Knie niet voorbij tenen



Explosief afduwen op  
voorste voet &  
terugkomen tot  
uitgangshouding

Achterste been is  
geplooid tot quasi  
gestrekt

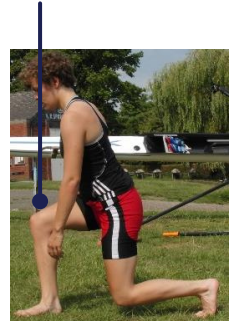
Lunge voor-, zij-  
& rugwaarts



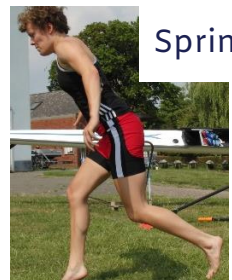
Romp langs 'open zijde' (= zijde achterste been) draaien

Extra: met opdracht na  
romprootatie ⇒ bal vangen &  
werpen, hand(en) tikken  
partner, ...

Starten in lunge met  
rechtvoet voor



Springen



Landen in lunge met  
linkervoet voor

1

## Lunge

- Neutrale rugkromming

- 3 x 10 herhalingen elk been, 2 tellen houden

2

## Lunge met romprootatie

- Neutrale rugkromming

- 3 x 10 herhalingen elk been en richting, 2 tellen houden

3

## Lunge met wisselsprong

- Neutrale rugkromming
- 90% van lichaamsgewicht steunt op voorste voet

- 3 x 10 herhalingen



Handen tegen  
zijkant hoofd  
houden, ellebogen  
wijzen naar buiten



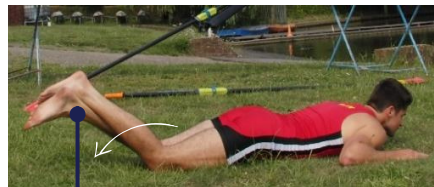
Romp met neutrale  
rugkromming naar  
voor buigen



Starten in stand  
met voeten op  
schouderbreedte

Benen zijn gestrekt  
of licht gebogen

Starten in buiklig met  
benen gekruist



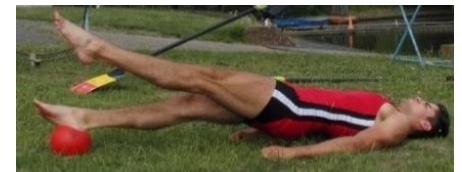
Met rechtervoet linkervoet  
naar beneden duwen

Linkervoet vertraagt deze  
beweging door weerstand  
uit te oefenen tegen  
rechtervoet

Starten in bekkenlift  
met voeten op bal



Voeten langzaam verder &  
terug brengen door te  
rollen met bal



Extra: idem maar slechts met  
één voet op bal

## 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

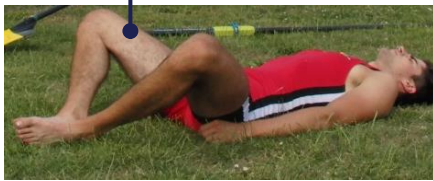
## 3 Hamstrings excentrisch 2

- Neutrale rugkromming

3 x 10 herhalingen



Starten in ruglig met  
voetzolen tegen elkaar &  
knieën naar buiten gedraaid



Bekken liften

Starten in buiklig met  
voetzolen tegen elkaar &  
knieën naar buiten gedraaid



Knieën van  
grond liften

Starten in  
knieënsteun met  
knieën in hoek van 90°



Romp als plank  
traag naar voor  
laten vallen



Gewicht romp opvangen  
door handen te plaatsen

## 1 Bekkenlift met knieën naar buiten

- Neutrale rugkromming
- Buik- en rugspieren constant aanspannen

🕒 3 x 10 herhalingen,  
5 tellen houden

## 2 Knieënlift

- Neutrale rugkromming

🕒 3 x 10 herhalingen,  
5 tellen houden

## 3 Nordic hamstring

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

🕒 3 x 10 herhalingen





Starten in zijlig met knieën  
& heup gebogen

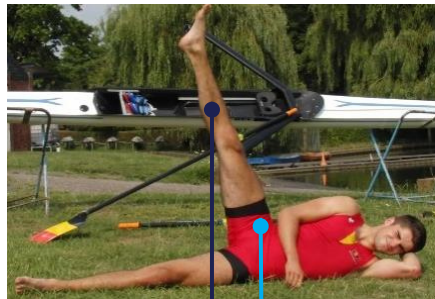


Knie zo ver mogelijk  
naar buiten draaien

Heup blijft naar boven  
wijzen (valt niet naar  
achter)

Voeten blijven  
tegen elkaar

Starten in zijlig met  
gestrekte benen



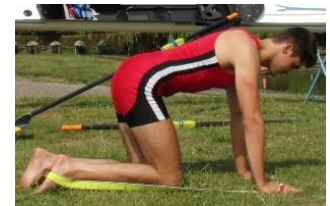
Bovenste been zo hoog  
mogelijk brengen

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 gehoekt been

- Neutrale rugkromming

3 x 15 herhalingen,  
2 tellen houden



Starten in ruglig met benen gebogen & bal tussen benen



Krachtig met benen tegen bal duwen

Starten in stand met één voet op bal



Één been gestrekt zijwaarts brengen & terug al rollend over bal

Steunvoet blijft staan

Starten in zijlig (variatie: elleboogsteun)

Partner: ondersteunt bovenste knie



Bekken heffen

Daarna onderste been naar bovenste been brengen

## 1 Bal tussen benen klemmen

- Neutrale rugkromming

3 x 60 seconden

## 2

## Zijwaartse rol

- Neutrale rugkromming

3 x 60 seconden

## 3

## Copenhagen adductor exercise

- Neutrale rugkromming

3 x 60 seconden elke zijde

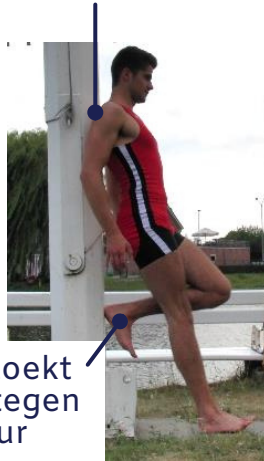


Starten met elastiband rond voet, houd uiteinde vast.  
Voetzool wijst naar grond.



Voetzool naar buiten draaien (eversie)

Op één been staan & met schouders tegen muur leunen

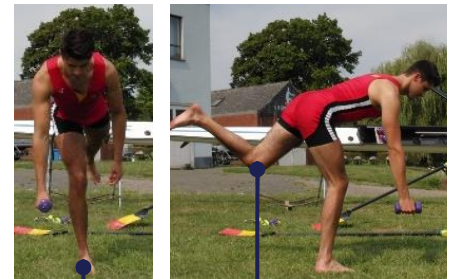


Voet zoekt steun tegen muur



Tenen maximaal optrekken

Starten in stand op rechterbeen met/zonder gewicht in hand



Romp naar voor buigen & linkerbeen naar achter brengen voor evenwicht



Evenwicht behouden & langzaam terug rechtekomen

## 1 Eversie 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 Single leg deadlift

- Neutrale rugkromming
- Steunbeen licht gebogen

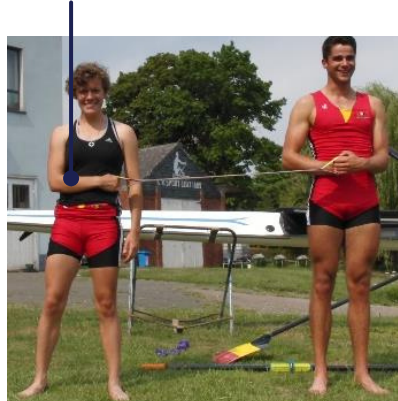
🕒 3 x 30 seconden elke zijde



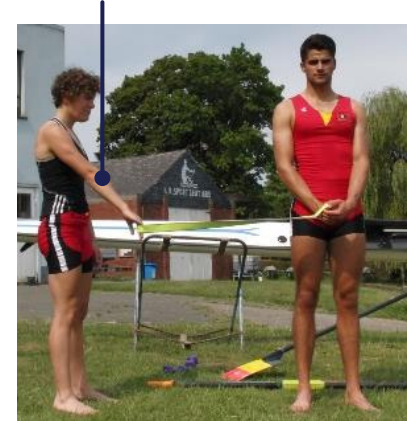
Starten in stand & elastiband in dichtste hand houden



Starten in stand & elastiband in verste hand houden



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



Langzaam arm over buik draaien

Elleboog blijft tegen romp

Langzaam arm van over buik weg draaien

Elleboog blijft tegen romp

Langzaam elastiband met gestrekte arm naar 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
- Starten met enige spanning op elastiband

🕒 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



Elastiband  
diagonaal naar  
boven bewegen



Langzaam met verste  
hand terugkeren

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

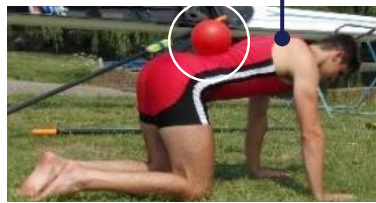
- Neutrale rugkromming
- Starten met enige spanning op elastiband

3 x 15 herhalingen

Starten in handen- & knieënsteun



Starten in handen- & knieënsteun, met bal op rug



Arm & tegenovergesteld been strekken



Arm strekken

Arm strekken

Been strekken

Been strekken

Met pols tegenovergestelde knie tikken, superman herhalen

Arm & tegenovergesteld been strekken

Arm & tegenovergesteld been strekken

### Superman

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

### Superman met controle bal

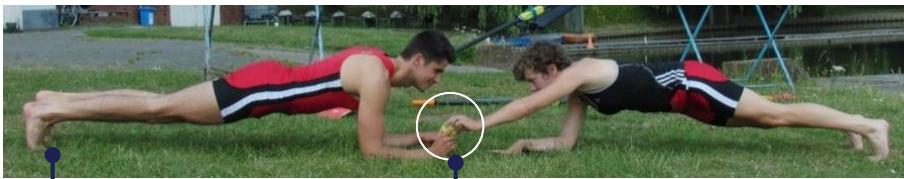
- Neutrale rugkromming
- 3 x 10 herhalingen elk been/elke arm, 2 tellen houden

### Superman met controle bal & tikken

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



Op tenen & ellebogen leunen



Op tenen & ellebogen leunen

Met één hand bal doorgeven aan partner

Variatie: bal ontvangen met linkerhand = doorgeven met rechterhand, ballen rollen, ...

Partner: heft benen met beide handen opwaarts

Partner: lost één handensteun

Beide benen gestrekt samenhouden



Starten in plankhouding met ellebogen-voetensteun, in plankhouding blijven tijdens heffen

## Plankhouding

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

3 x 40 seconden

2

## Plankhouding - partneroefening 1

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

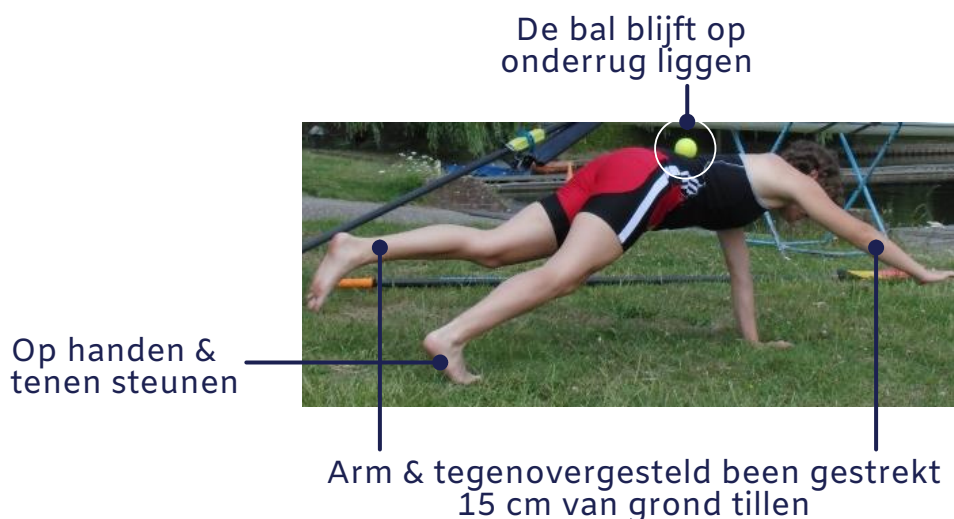
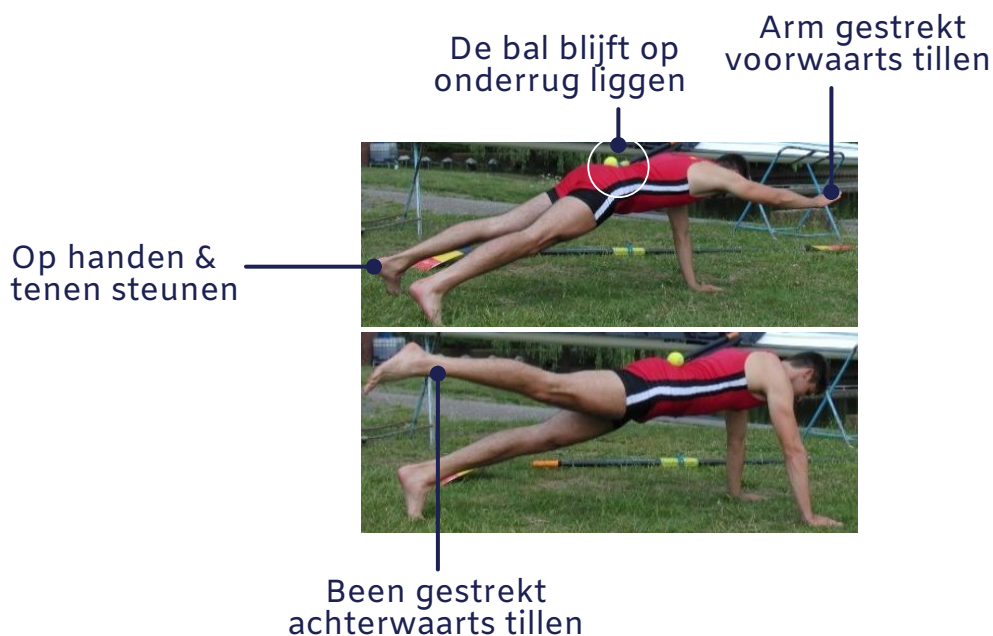
3 x 30 seconden

3

## Plankhouding - partneroefening 2

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

3 x 30 seconden



## Pomphouding

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

3 x 40 seconden

## 2 Pomphouding - 1 arm of been heffen

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

3 x 30 seconden elk been/elke arm

## 3 Pomphouding - arm en been heffen

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

3 x 30 seconden elke combinatie





Starten in handen- & voetensteun met voeten op bal

Extra: één arm been/arm gestrekt heffen

## 1 Pomphouding met voeten op bal

• Neutrale rugkromming

• 3 x 40 seconden

Partner: in pomphouding aan rechterzijde

Terwijl partner dezelfde beweging uitvoert, in pomphouding gaan staan aan rechterzijde van partner ...



Starten in pomphouding met linkerhand op bal



Bal met linkerhand rond rechterhand rollen & daarna bal doorgeven aan partner



## 2 Pomphouding met bal rollen - partneroefening

• Neutrale rugkromming

• 3 x 10 herhalingen linker-/rechterhand

Starten in pomphouding met handen op bal



1 been gestrekt van grond tillen



## 3 Pomphouding met handen op bal - been heffen

• Neutrale rugkromming

• 3 x 10 herhalingen elk been, 2 tellen houden



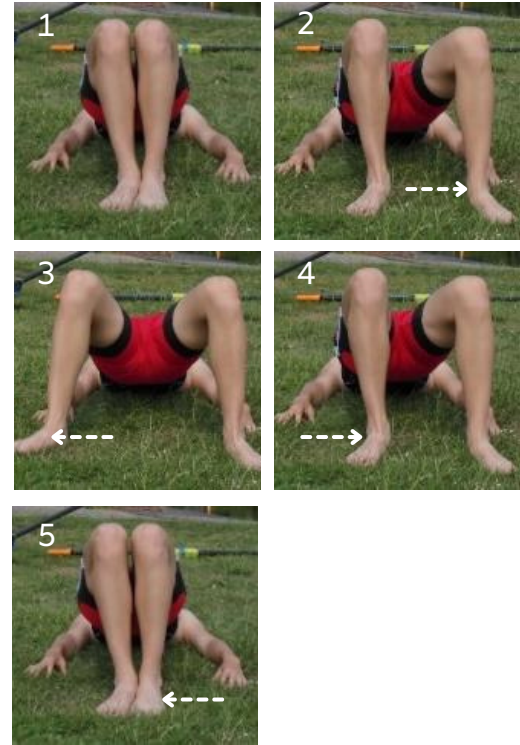
Vanuit ruglig met benen gebogen, bekken van grond tillen



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

## Bekkenlift

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

3 x 60 seconden

## Bekkenlift met voeten/schouders op bal

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

3 x 60 seconden

## Bekkenlift open-toe

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

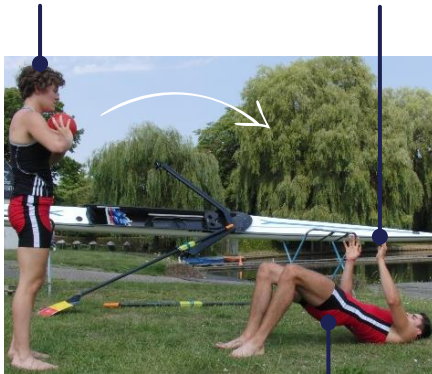
3 x 10 herhalingen

Partner:  
werpt bal

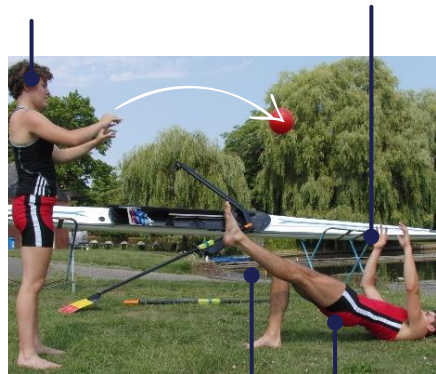
Bal vangen &  
terugwerpen

Partner:  
werpt bal

Bal vangen &  
terugwerpen



Starten in bekkenlift &  
bekken hoog houden



Starten in bekkenlift &  
bekken hoog houden  
1 been in verlengde  
romp brengen



Tijdens uitvoering oefening,  
met gestrekte been kleine  
op- & neerwaartse  
bewegingen maken

1

### Bal vangen & werpen vanuit bekkenlift

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

3 x 60 seconden

2

### Bal vangen & werpen uit bekken- lift op 1 been

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

3 x 30 seconden  
elk been

3

### Bal vangen & werpen uit bekken-lift op 1 been - dynamisch

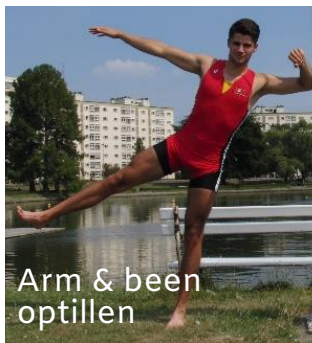
- Neutrale rugkromming
- Bekken links-rechts blijven op dezelfde hoogte

3 x 30 seconden  
elk been

Starten in zijwaartse elleboog- & voetensteun



Arm optillen



Arm & been optillen

Starten in zijwaartse elleboog- & knieënsteun



Arm optillen



Arm en/of been optillen



Starten in zijwaartse elleboog- & brede voetensteun



Arm optillen



Arm en/of 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

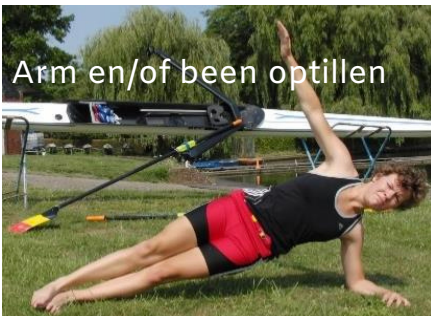
Starten in zijwaartse elleboog- & voetensteun



Starten in zijwaartse handen- & voetensteun



Arm en/of been optillen



Arm en/of been optillen



Vanuit zijwaartse plank bal naar partner gooien

## 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 gooien vanuit 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 heffen

Schuin voor kijken

Benen zijn naar één zijde gekanteld

Starten in ruglig met handen onder onderrug



Langzaam schouders & hoofd van grond heffen

Schuin voor kijken

Starten in ruglig



Langzaam schouders & hoofd van grond heffen



Naar links draaien

1

## Curl-up

- Neutrale rugkromming
- Schouders naar omhoog liften (≠ in richting knieën)

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
- Handen ondersteunen hoofd (≠ trekken)

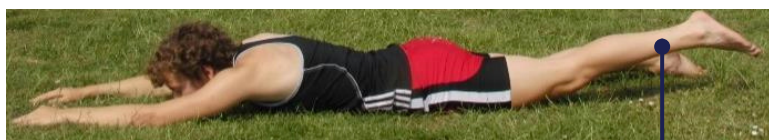
3 x 10 herhalingen elke zijde, 2 tellen houden

Starten in gestrekte buiklig



1 arm of beide armen ± 5cm optillen

Starten in gestrekte buiklig



1 been of beide 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

Starten in zijwaartse plank



Partner: schouders lichtjes naar voor & achter duwen

Stabiel blijven staan & rotatie tegenhouden

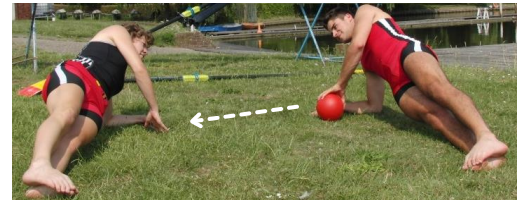
Starten in zijwaartse handen- & voetensteun



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



**Oppervlakkige  
kuitspier**



**Diepe  
kuitspier**



**Quadriceps**



**Hamstrings**



**Hamstrings**



**Heupbuigers**



**Heup adductoren**



**Statisch stretchen op  
einde sportactiviteit:**

- ⌚ 1 x 30 seconden  
per spiergroep

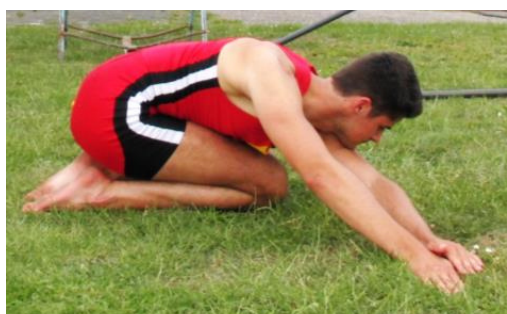
**Statisch stretchen los  
van sportactiviteit om  
leniger te worden:**

- ⌚ 2 x 60 seconden  
per spiergroep

**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



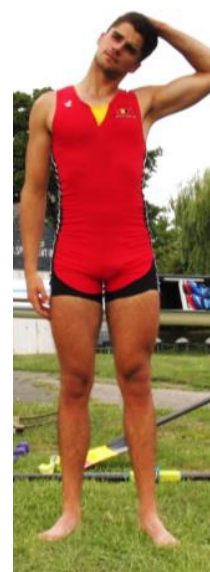
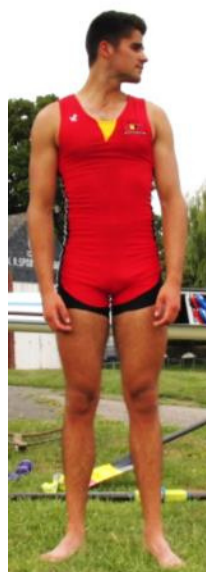
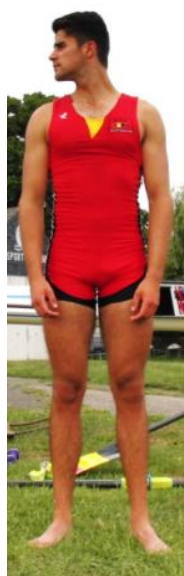
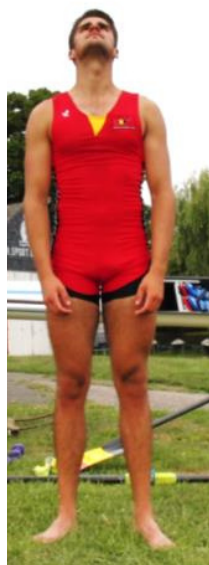
## Pols buigers



## 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