

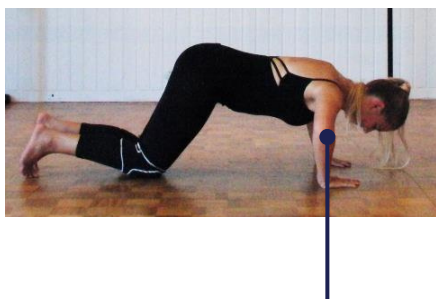
Pomphouding tegen barre



Lichaam als plank naar voor vallen, daarna afduwen

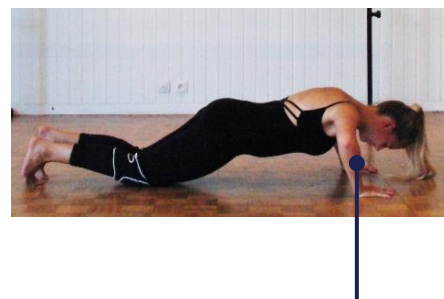
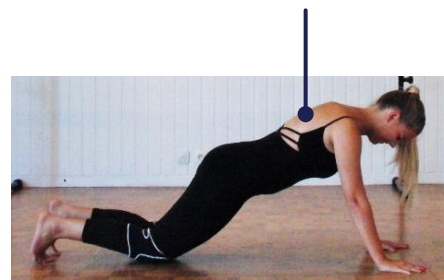
Extra: handen eens smal & breed plaatsen

Handen- & knieënsteun



Bovenlichaam (gehoekt in heup) neerwaarts brengen, daarna afduwen

Handen- & knieënsteun



Lichaam als plank neerwaarts brengen, daarna afduwen

1

Pompen tegen barre

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

🕒 3 x 15 herhalingen

2

Pompen op knieën 1

- Neutrale rugkromming
- Borst (≠ neus) in richting van grond bewegen

🕒 3 x 15 herhalingen

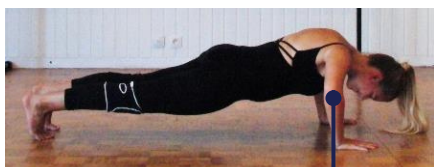
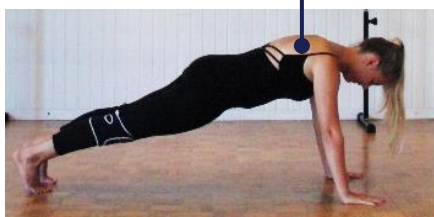
3

Pompen op knieën 2

- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-knieën op één lijn
- Borst (≠ neus) in richting van grond bewegen

🕒 3 x 10 herhalingen

Pomphouding



Lichaam als plank
neerwaarts brengen,
daarna krachtig afduwen



Extra: schouders nog eens
extra uitduwen (hoger)

Diepe buik- & rugspieren
opspannen, plankhouding
behouden met lichaam

Pomphouding met
handen tegen
onderarmen van partner



Lichaama als plank
neerwaarts brengen,
daarna krachtig afduwen

Plankhouding,
diepe buik- &
rugspieren
opspannen

Pomphouding met handen
op romp & bekken partner



Lichaama als plank
neerwaarts brengen,
daarna krachtig afduwen

Pompen

- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-hielen op één lijn
- Borst (≠ neus) in richting van grond bewegen

3 x 10 herhalingen

Pompen tegen partner

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

3 x 10-15 herhalingen

Pompen op partner

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

3 x 5 herhalingen

Beide handen aan barre Armen één voor één opwaarts brengen



Hielen duwen op demi-pointe (relevé-elevé)



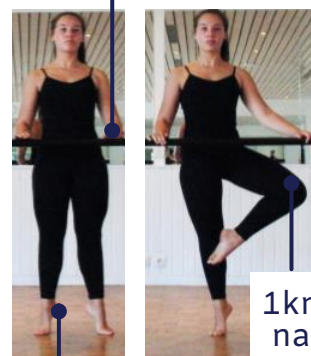
Extra: variatie in voetpositie (en dehors)

Beide handen aan barre Armen één voor één opwaarts brengen



Hielen duwen op demi-pointe (relevé-elevé)

Beide handen aan barre



1 knie heffen naar passé

Hielen duwen op demi-pointe (relevé-elevé)



Armen één voor één opwaarts brengen

1 (R)elevé aan barre

- Neutrale rugkromming

3 x 10-20 seconden

2 (R)elevé op 1 been

- Neutrale rugkromming

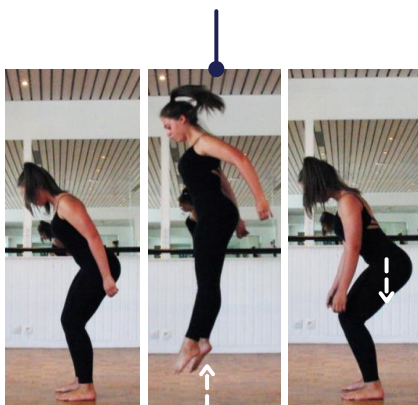
3 x 10-20 seconden

3 (R)elevé met passé

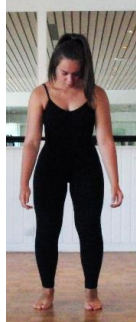
- Neutrale rugkromming

3 x 10-20 seconden

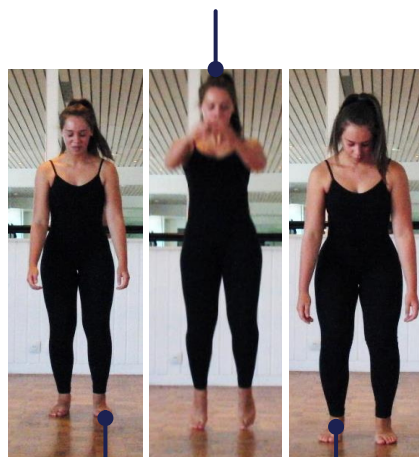
**Opwaarts
springen**



Afstoot & landing 2 twee benen



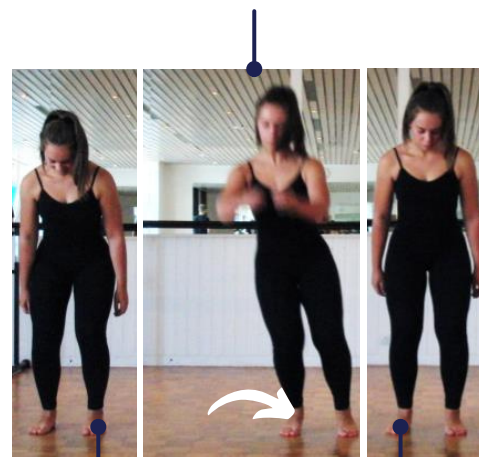
**Voorwaarts
springen**



Afstoot met 2 benen

Landing op 2 benen

**Zijwaarts
springen**



Afstoot met 2 benen

Landing op 2 benen

1

Opwaartse 2-benige sprong (temps levé)

- Neutrale rugkromming
- Knieën niet voorbij tenen
- Bij landing geen X- of O-benen
- Landen op bal voet en afrollen naar hiel

🕒 3 x 10 herhalingen

2

Voorwaartse 2-benige sprong (temps levé)

- Neutrale rugkromming
- Knieën niet voorbij tenen
- Bij landing geen X- of O-benen
- Landen op bal voet en afrollen naar hiel

🕒 3 x 10 herhalingen

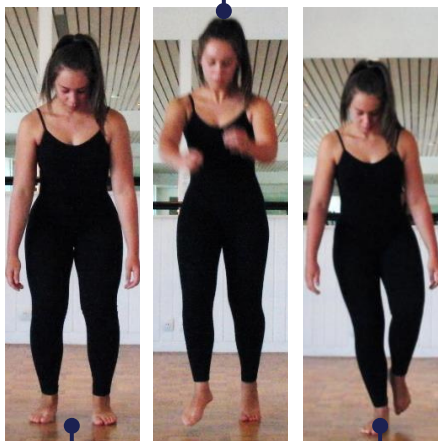
3

Zijwaartse 2-benige sprong (temps levé)

- Neutrale rugkromming
- Knieën niet voorbij tenen
- Bij landing geen X- of O-benen
- Landen op bal voet en afrollen naar hiel

🕒 3 x 10 herhalingen

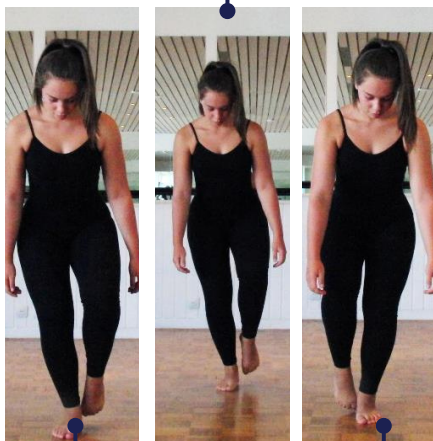
Op- of voorwaarts
springen



Afstoot met
2 benen

Landing op
1 been

Voorwaarts springen



Afstoot met
rechterbeen

Landing op
linkerbeen

Zijwaarts springen



Afstoot met
ene been

Landing op
andere been

1
**2-benige sprong &
1-benige landing**

- 🧑‍🎓 • Neutrale rugkromming
- Knieën niet voorbij tenen
- Bij landing geen X- of O-benen
- Landen op bal voet en afrollen naar hiel

🕒 3 x 10 herhalingen

2
**Voorwaartse
1-benige sprong
(petit jeté parallel)**

- 🧑‍🎓 • Neutrale rugkromming
- Knieën niet voorbij tenen
- Bij landing geen X- of O-benen
- Landen op bal voet en afrollen naar hiel

🕒 3 x 10 herhalingen

3
**Zijwaartse
1-benige sprong
(petit jeté parallel)**

- 🧑‍🎓 • Neutrale rugkromming
- Knieën niet voorbij tenen
- Bij landing geen X- of O-benen
- Landen op bal voet en afrollen naar hiel

🕒 3 x 10 herhalingen

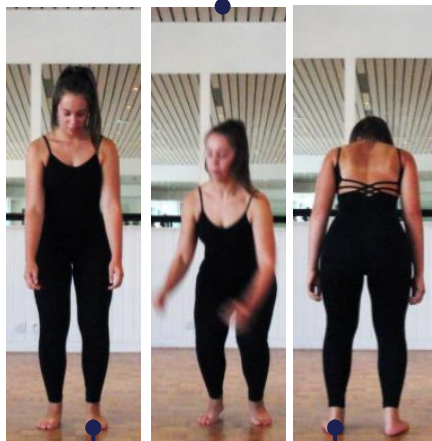
Springen & 90° draaien



Afstoot met 2 benen

Landing op 2 benen

Springen & 180° draaien



Afstoot met 2 benen

Landing op 2 benen

Spreadsprong



Afstoot met 1 been na aanloop



Landing op andere been

1

2-benige sprong 90° draai
(temps levé en tournant)

- Neutrale rugkromming
- Knieën niet voorbij tenen
- Bij landing geen X- of O-benen
- Landen op bal voet en afrollen naar hiel

🕒 3 x 10 herhalingen

2

2-benige sprong 180° draai
(temps levé en tournant)

- Neutrale rugkromming
- Knieën niet voorbij tenen
- Bij landing geen X- of O-benen
- Landen op bal voet en afrollen naar hiel

🕒 3 x 10 herhalingen

3

Grand Jeté

- Neutrale rugkromming
- Knieën niet voorbij tenen
- Bij landing geen X- of O-benen
- Landen op bal voet en afrollen naar hiel

🕒 3 x 10 herhalingen

In stand drinkfles met beide handen vasthouden



Om te scoren ofwel fles uit handen partner trekken OF ervoor zorgen dat partner evenwicht verlies (en dus een voet verplaatst)

Drinkfles vasthouden, 8-vorm maken rond handen partner



Partner strekt armen en blijft stabiel staan



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

Op 1 been, fles vasthouden met 1 of 2 hand(en)



Partner duwt hard/zacht tegen fles, even hard/zacht terugduwen zodat fles op dezelfde plaats blijft

2-benig flessenduel

- Neutrale rugkromming

3 x 60 seconden

8-vorm maken met drinkfles rond handen

- Neutrale rugkromming

3 x 60 seconden

1-benig flessenevenwicht

- Neutrale rugkromming

3 x 60 seconden