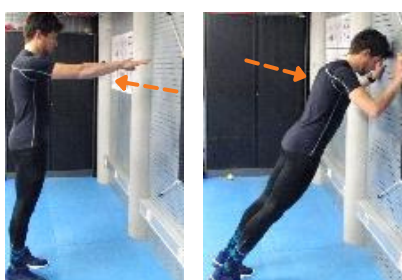
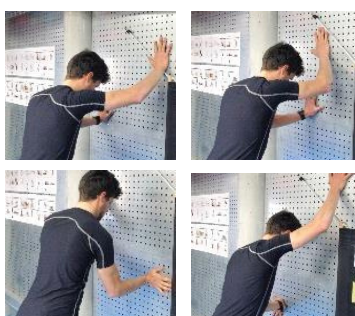


Starten in pomp-
houding tegen muur



Lichaam als plank naar voor
laten vallen, daarna afduwen



Variatie: verschillende
handenposities

1 Kaatsen tegen muur

- Neutrale rugkromming
- Na afduwen komen handen los van muur (= vluchtfase)

🕒 3 x 15 herhalingen

Starten in handen- &
knieënsteun



Bovenlichaam (gehoekt in
heup) neerwaarts brengen,
daarna afduwen

Starten in handen- &
knieënsteun



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

2 Pompen op knieën 1

- Neutrale rugkromming

🕒 3 x 15 herhalingen

3 Pompen op knieën 2

- Neutrale rugkromming

🕒 3 x 15 herhalingen

Pomphouding met
voeten op bal



Lichaam als plank
neerwaarts brengen,
daarna afduwen

Pomphouding met
handen op bal



Lichaam als plank
neerwaarts brengen,
daarna afduwen

Pomphouding met handen
op bal, 1 been van grond
heffen



Lichaam als plank
neerwaarts brengen,
daarna afduwen

1

Pompen met voeten op bal

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

🕒 3 x 10 herhalingen

2

Pompen met handen op bal

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

🕒 3 x 10 herhalingen

3

Pompen met handen op bal - 1 been heffen

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

🕒 3 x 10 herhalingen
elk been

Pomphouding tegen partner met handen op bal



Lichaam als plank naar partner brengen, daarna afduwen

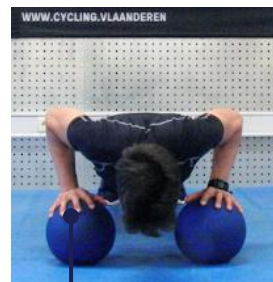
Partner: in plankhouding + buik- & rugspieren aanspannen



Lichaam als plank neerwaarts brengen, daarna afduwen

Pomphouding met handen op romp & bekken partner

Starten in pomphouding met elke hand op een bal



Lichaam als plank neerwaarts brengen, daarna 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 10 herhalingen

3

Pompen op twee ballen

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

3 x 10 herhalingen

Bal gooien & vangen



Bal gooien & vangen



Bal gooien & vangen



Hielen zo ver mogelijk
wegduwen van grond



Met beide voeten op 1 lijn
achter elkaar staan



Op 1 been staan

Variatie: in hielstand

1 Bal gooien in tenenstand

- Neutrale rugkromming
- Met voeten op dezelfde plaats blijven staan

3 x 60 seconden

2

Bal gooien in tandemstand

- Neutrale rugkromming
- Met voeten op dezelfde plaats blijven staan

3 x 60 seconden

3

Bal gooien in 1-benige stand

- Neutrale rugkromming
- Met voeten op dezelfde plaats blijven staan

3 x 60 seconden
elk been



Starten in stand, ruime stap
voorwaarts zetten, je laten zakken



Starten in stand

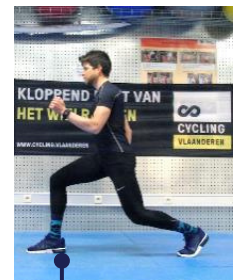


Opeenvolgende lunges maken
met rechter- & linkerbeen
voor naar

Starten in lunge met
linkervoet voor



Krachtig
afduwen op
voorste been
& wissel-
sprong
maken



Landen in lunge met
rechtervoet voor

Knie niet
voorbij tenen



Explosief afduwen, terug-
keren naar starthouding

1 Lunge

- Neutrale rugkromming

- 3 x 10 herhalingen elk been, 2 tellen houden

2 Lunge in alle richtingen

- 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

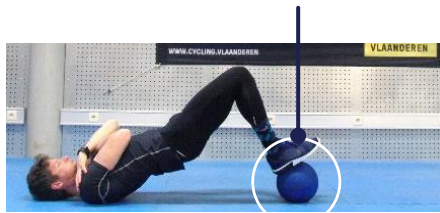


Starten in buiklig met benen gekruist, knieën 90°



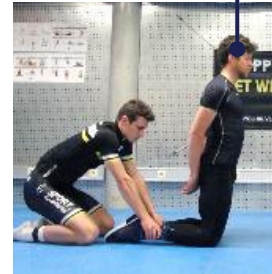
Linkerbeen naarwaarts bewegen, rechterbeen vertraagt deze beweging door weerstand uit te oefenen tegen linkerbeen

Starten in bekkenlift met voeten op bal



Voeten langzaam verder & terug brengen door te rollen met bal

Starten in knieënsteun met knieën in hoek van 90°, armen gekruist over schouders



Romp als plank traag naar voor laten vallen



Gewicht romp opvangen door handen tijdig op grond te plaatsen

1 Hamstrings excentrisch 1

- Neutrale rugkromming

3 x 10 herhalingen

2 Hamstrings excentrisch 2

- Neutrale rugkromming
- Schouders-heup-knieën blijven op één lijn

3 x 10 herhalingen

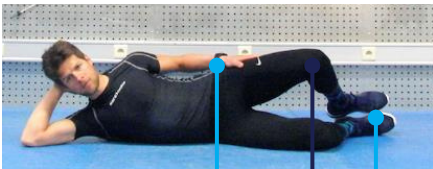
3 Nordic hamstring

- Neutrale rugkromming
- Rug- & buikspieren constant aanspannen
- Schouders-heup-knieën op één lijn

3 x 10 herhalingen



Starten in zijlig met knieën
& heup gebogen

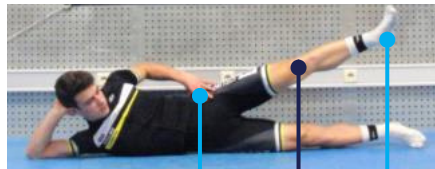


Knie zo ver mogelijk
naar buiten draaien

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)

Voetpunt zo veel
mogelijk naar
boven wijzend

Starten in buiklig met
knieën gebogen & naar
buiten gedraaid, voeten
tegen elkaar



Beide benen gelijktijdig
net van grond tillen,
positie 5 tellen aanhouden

1 Heup clam

- Heup blijft onbeweeglijk in uitgangshouding

3 x 30 herhalingen
elk been

2 Zijwaartse beenlift

- Neutrale rugkromming

3 x 30 herhalingen
elk been

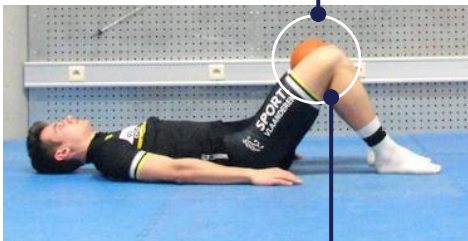
3 Heupstrekking met externe rotatie

- Neutrale rugkromming
- Met borst in steun op grond blijven

3 x 10 herhalingen,
5 tellen houden

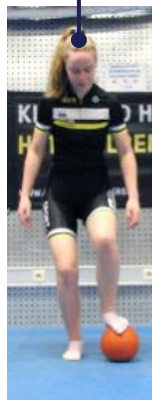


Starten in ruglig met benen gebogen & bal geklemd tussen knieën



Krachtig met benen tegen bal duwen

Starten in stand met 1 voet op bal



Squat uitvoeren op 1 been waarbij vrije been met bal naar buiten rolt, daarna bal terug naar midden rollen met binnenkant voet

Starten in zijlig

Partner: ondersteunt bovenste knie



1. Bekken heffen
2. Onderste been naar bovenste been brengen
3. Op einde oefening eerst bekken laten zakken
4. Onderste been laten zakken

1 Bal tussen benen klemmen

- Neutrale rugkromming

3 x 30 seconden

2

Zijwaartse rol met bal

- Neutrale rugkromming

3 x 15 herhalingen elk been

3

Copenhagen adductor exercise

- Neutrale rugkromming

3 x 30 seconden elke zijde



GF2S Wielrennen

Kracht schouder

Starten in stand met hoek van 90° in elleboog, elastiband in hand



Langzaam arm over buik draaien

Elleboog is niet in steun tegen romp

Starten in stand met hoek van 90° in elleboog, elastiband in hand



Langzaam arm van over buik weg draaien

Elleboog is niet in steun tegen romp

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



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 houden met gestrekte arm achter lichaam



Langzaam elastiband met gestrekte arm tot voor lichaam trekken

Starten in stand, elastiband met beide handen vasthouden t.h.v. rechterheup



Met beiden handen diagonaal naar boven toe bewegen, rechterhand loslaten



Langzaam met linkerhand terugkeren naar startpositie

Starten in stand, uiteinden elastiband in linker- & 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

Hand voor, achter, rechts & links & naast hoofd plaatsen en duwen



Hoofd stabiliseren zodat rotaties of kantelingen worden tegengegaan

Met handen aan elkaars hoofd trekken



Één voor één handen van buitenkant naar binnenkant brengen

Partner: starten in pomphouding met 1 hand op achterhoofd partner, 1 hand op grond



Pompen

Hoofd stabiliseren vanuit handen- & knieënsteun

Partner doet erna hetzelfde

Nekoefening 1

- Neutrale rugkromming
- 3 x 30 seconden elke positie

2

Nekoefening 2

- Neutrale rugkromming
- 3 x 60 seconden

3

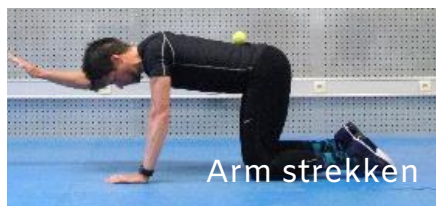
Nekoefening 3

- Neutrale rugkromming
- 3 x 5 herhalingen

Starten in handen- & knieënsteun



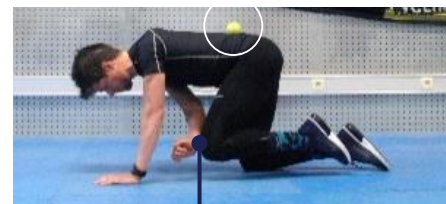
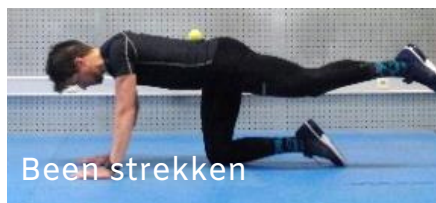
Starten in handen- & knieënsteun



Arm & tegenovergesteld been strekken



Arm & tegenovergesteld been strekken



Met pols tegenovergestelde knie tikken, superman herhalen

Met pols tegenovergestelde knie tikken, superman herhalen

Extra: met bal op onderrug

1 Superman

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

2

Superman met tikken

- 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

Op tenen & ellebogen leunen



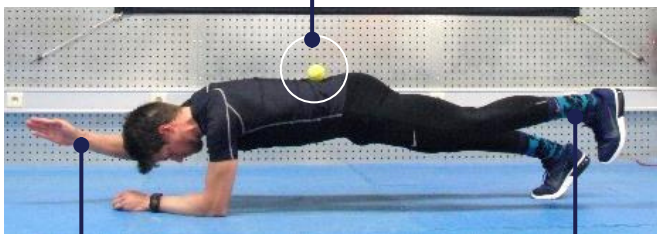
Extra: bal blijft op onderrug liggen

Op elleboog- & voetensteun



Extra: bal blijft op onderrug liggen

Op elleboog & tenen leunen,
bal blijft op onderrug liggen



Arm & tegenovergesteld been gestrekt
± 15cm van grond tillen

Plankhouding

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

⌚ 3 x 40 seconden

2

Plankhouding - arm OF been heffen

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

⌚ 3 x 30 seconden
elke arm en/of been

3

Plankhouding - arm EN been heffen

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

⌚ 3 x 30 seconden
elke combinatie

In pomphouding staan: steunen op handen & tenen



Extra: bal op onderrug



Arm heffen in verlengde romp



Been heffen in verlengde romp

Starten in handen- & voetensteun

Partner: lichtjes duwen t.h.v. hoofd, schouder, romp, heup, ...



Arm & tegenovergestelde been van grond heffen ('koershouding')



Positie & evenwicht behouden

1 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

Plankhouding - arm en been heffen

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

⌚ 3 x 30 seconden elke combinatie

Starten in handen- & knieënsteun met handen op bal



1 been naar achter uitstrekken

Kniesteun met handen op bal

- Neutrale rugkromming
- 3 x 15 herhalingen elk been, 2 tellen houden

Starten in pomphouding met handen op bal



1 been van grond heffen

Pomphouding met handen op bal - 1 been heffen

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

Starten in pomphouding met elke hand op een bal



Been & tegenovergestelde arm van grond heffen

Pomphouding met handen op bal - arm & been heffen

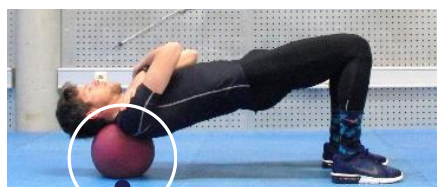
- Neutrale rugkromming
- 3 x 10 herhalingen elke combinatie, 2 tellen houden



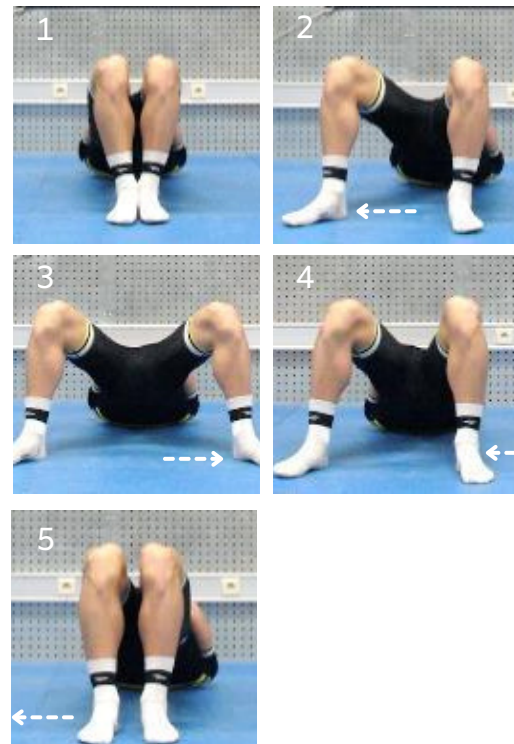
Vanuit ruglig met benen gebogen, bekken van grond tillen



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



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



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

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 heffen



1 been in verlengde romp brengen

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



1 been in verlengde romp brengen

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



1 been in verlengde romp 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 voet op bal

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

3 x 30 seconden elk been

Per team op rij plaatsen in bekkenslift (tijdens opdracht blijft hele team bekkenslift aanhouden)



Drinkbus onder bekkenslift doorgeven aan de volgende in rij

Starten in bekkenslift, bekkenslift hoog houden



Bal vangen & terugwerpen

Partner: bal werpen

Starten in bekkenslift, bekkenslift hoog houden



Partner legt bal op voet, deze proberen te controleren

Elk team probeert zoveel mogelijk flesjes volledige ronde te laten afleggen in beschikbare tijd

1

Bekkenlift - flessencarrousel

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

3 x 60 seconden

2

Bal vangen & werpen vanuit bekkenslift

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

3 x 15 herhalingen

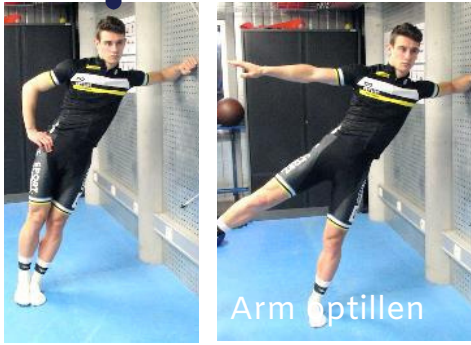
3

Balcontrole vanuit bekkenslift

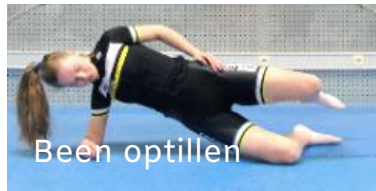
- Neutrale rugkromming
- Bekken links-recht blijven op dezelfde hoogte

3 x 30 seconden elk been

Starten in zijwaartse elleboog- & voetensteun



Starten in zijwaartse elleboog- & voetensteun



Starten in zijwaartse elleboog- & brede voetensteun



1 Zijwaartse plank tegen muur

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

🕒 3 x 30 seconden elke zijde

2 Zijwaartse plank in knieënsteun

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

🕒 3 x 30 seconden elke zijde

3 Zijwaartse plank in brede voetensteun

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

🕒 3 x 30 seconden elke zijde

Starten in zijwaartse elleboog- & voetensteun met voeten op elkaar



Arm optillen



Been optillen



Arm & been optillen

Starten in zijwaartse handen- & voetensteun



Arm en/of been optillen

Starten in zijwaartse elleboog- & voetensteun, met 1 hand contact maken met partner



Partner duwt licht tegen hand & schrijft woord/zin, beweging volgen, beide handen op middellijn houden

Zijwaartse plank

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

3 x 30 seconden elke zijde

Zijwaartse plank in handen- & voetensteun

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

3 x 30 seconden elke zijde

Zijwaartse plank - partneroefening

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

3 x 30 seconden elke zijde

Starten in zijwaartse elleboog- & voetensteun

Partner: schouders lichtjes naar voor & achter duwen



Stabiel blijven staan, rotatie tegenhouden

Starten in zijwaartse handen- & voetensteun



1. Bal naar voor rollen
2. Bal onder je door rollen
3. Bal rugwaarts terughalen

Starten in zijwaartse elleboog- & voetensteun



Bal vangen & werpen met partner

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 vangen & werpen 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 omhoog voor je uit kijken**

Starten in ruglig met benen naar één kant gekanteld



Langzaam schouders & hoofd van grond heffen, **schuin omhoog voor je uit kijken**

Starten in ruglig met 1 been gebogen



Langzaam schouders & hoofd van grond heffen



Naar rechts draaien



Naar links draaien



Curl-up

- Neutrale rugkromming

3 x 30 seconden

2

Curl-up met gekantelde benen

- Neutrale rugkromming

3 x 30 seconden elke zijde

3

Curl-up met draai

- Neutrale rugkromming

3 x 30 seconden

Starten in gestrekte buiklig



Armen \pm 5cm optillen

Starten in gestrekte buiklig



Benen \pm 5cm optillen

Starten in gestrekte buiklig



Armen OF benen \pm 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
- Handen & voeten niet te hoog brengen

3 x 10 herhalingen, 2 tellen houden

Starten in stand, bal met beide handen vasthouden



Scoren: bal uit handen tegenstander trekken OF ervoor zorgen dat tegenstander evenwicht verliest (voet verplaatst)

Bal vasthouden, 8-vorm rond handen partner maken



Partner: armen strekken + stabiel blijven staan

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

Starten op 1 been, bal met 1 hand vasthouden



Partner uit evenwicht proberen brengen door hard/zacht tegen bal te duwen

2-benig ballenduel

- Neutrale rugkromming

3 x 60 seconden

8-vorm met bal rond handen

- Neutrale rugkromming
- Romp blijft stabiel, enkel armen bewegen

3 x 60 seconden

1-benig balkenevenwicht

- Neutrale rugkromming

3 x 60 seconden

Oppervlakkige kuitspier



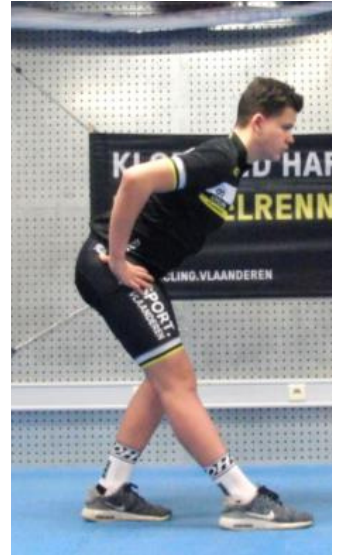
Diepe kuitspier



Quadriceps



Hamstrings



Iliotibiale band



Heupbuigers



Adductoren bovenbeen



**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

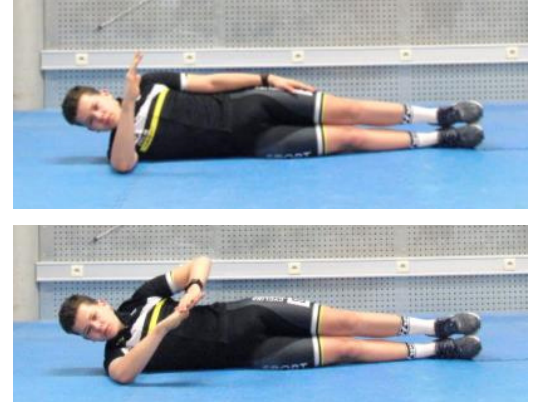
Bil



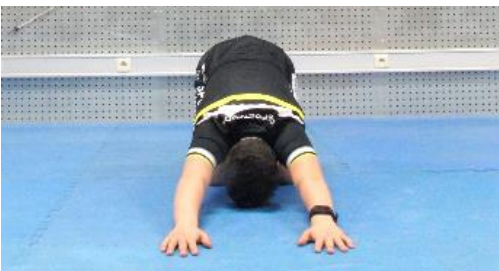
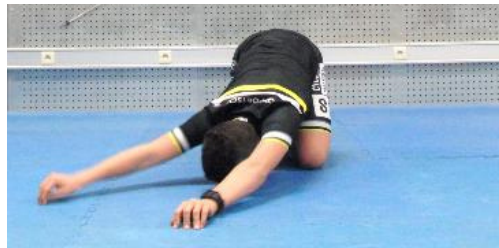
Bil/onderrug



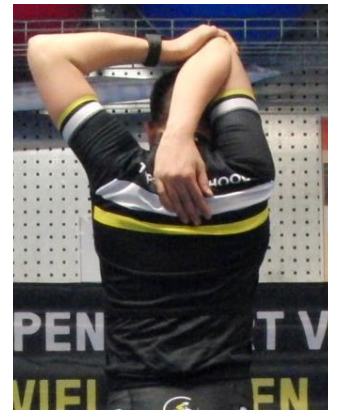
Schouder



Rug



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

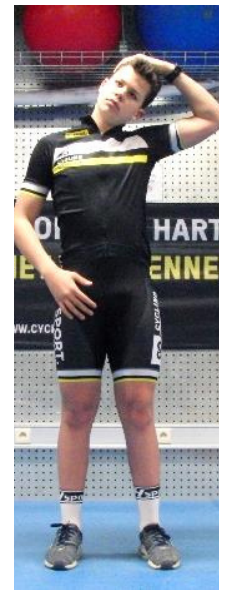
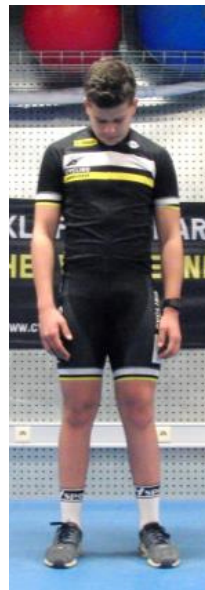
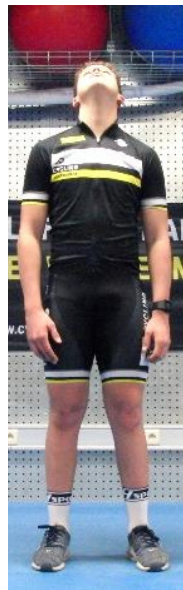
Vingers



Borst



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

Partner gooit bal

Bal opgooien & in lucht vangen



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

Springen, bal vangen



Landing:

- met beide voeten tegelijk
- eerst op bal voet, afrollen naar hiel

Landing:

- met beide voeten tegelijk
- eerst op bal voet, afrollen naar hiel

Landing:

- met beide voeten tegelijk
- eerst op bal voet, afrollen naar hiel

1

2-benige landing na opwaartse sprong

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

3 x 10 herhalingen

2

Bal vangen na 2-benige sprong

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

3 x 10 herhalingen

3

Bal vangen na 2-benige sprong voor-/zij-/achter-waarts

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

3 x 10 herhalingen

GF2S Wielrennen

Techniek correcte uitvoering sprong-landing

Partner: 'links' ('rechts')
roepen & bal gooien



en, 180°
rechtsom)
& bal
in lucht



Landing:

- met beide voeten tegelijk
- eerst op bal voet, afrollen naar hiel

Partner 1:
bal gooien



Springen & bal
vangen in lucht



Partner 2: geeft een lichte
duw tijdens vluchtfase,
evenwicht bewaren &
landen op beide voeten

Partner 1:
bal gooien



Springen, 180°
linksom (rechtsom)
draaien & bal
vangen in lucht



Partner 2 geeft een lichte
duw tijdens vluchtfase,
evenwicht bewaren &
landen op beide voeten

1

Balontvangst na 2-benige sprong 180°

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

3 x 10 herhalingen

2

Balontvangst na 2-benige sprong + duw partner

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

3 x 10 herhalingen

3

Balontvangst na 2-benige sprong 180° + duw partner

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

3 x 10 herhalingen