

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 gooien

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