

Handen- & knieënsteun



Tegengestelde arm strekken

Arm strekken



Arm strekken tegenovergesteld been

Been strekken

Arm en tegenovergesteld been strekken



Met pols tegen tegenovergestelde knie tikken, superman herhalen

1

Superman met controle shuttle

- Neutrale rugkromming

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

2

Superman met controle shuttle & bal

- 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

Leunen op ellebogen en tenen



1 Plankhouding

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

⌚ 3 x 40 seconden

Arm of been gestrekt optillen (15cm van grond)

Leunen op ellebogen en tenen



Shuttle blijft op raket liggen

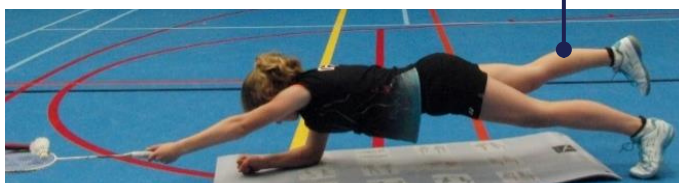
2 Plankhouding - arm of been heffen

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

⌚ 3 x 30 seconden elk been/elke arm

Tegenovergesteld been optillen (15 cm van grond)

Leunen op ellebogen en tenen



3 Plankhouding - arm en been heffen

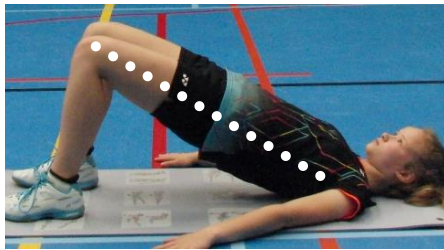
- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-voeten op één lijn

⌚ 3 x 30 seconden elke combinatie

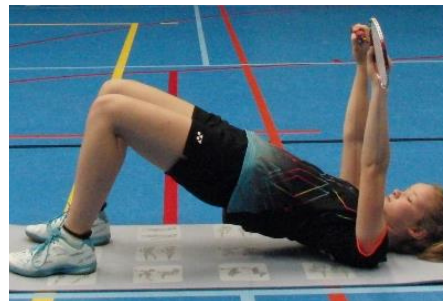
In bekkenlift (1).

Één voet zo ver mogelijk naar buiten plaatsen (2). Hierbij eerst de hiel en dan pas tenen neerplaatsen.

Ruglig met benen gebogen, bekken van grond tillen



Ruglig met benen gebogen, bekken van grond tillen



Racket met getrekte armen recht boven schouders houden



Andere voet zo ver mogelijk naar buiten plaatsen (3). Daarna beide voeten één (4) voor één (5) terug in het midden.

1

Back bridge

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

🕒 3 x 60 seconden

2

Back bridge met racket in handen

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

🕒 3 x 60 seconden

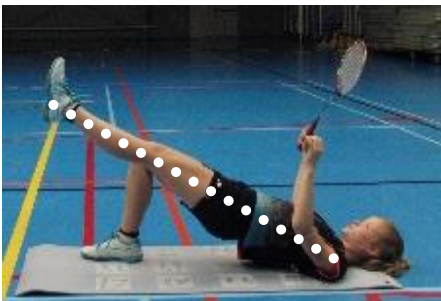
3

Back bridge voeten open-toe plaatsen

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

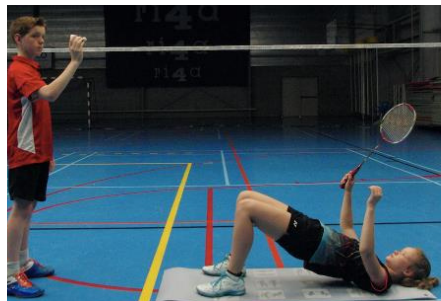
🕒 3 x 10 herhalingen

Ruglig met benen gebogen, bekken van de grond tillen



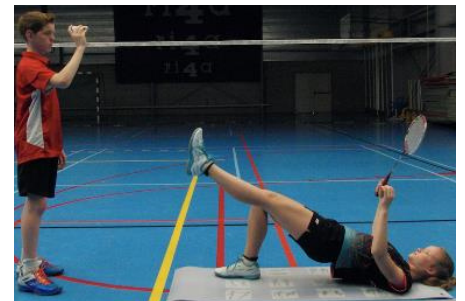
Één been in het verlengde van romp brengen

Starten in ruglig met benen gebogen, bekken van de grond tillen



Partner werpt shuttle en deze terugslaan

Starten in ruglig met benen gebogen, bekken van de grond tillen



Partner werpt shuttle en deze terugslaan

Één been in het verlengde van romp brengen

1

Back bridge op één been

- 👤 • Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-voeten op één lijn
- 🕒 3 x 60 seconden elk been

2

Back bridge met terugslaan shuttle

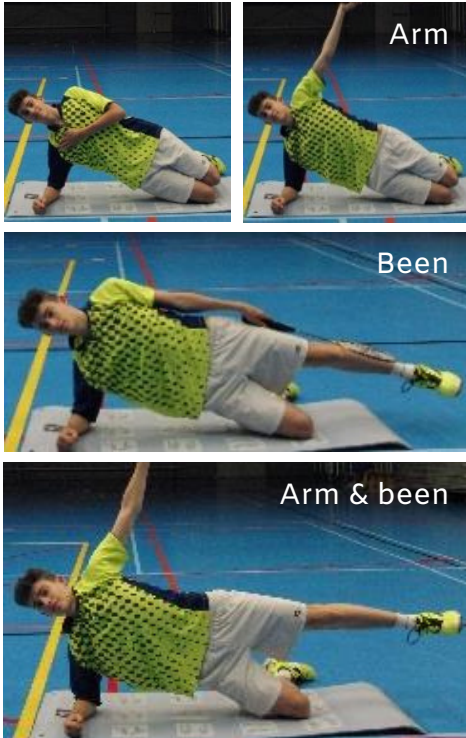
- 👤 • Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-voeten op één lijn
- 🕒 3 x 60 seconden

3

Back bridge op één been met terugslaan shuttle

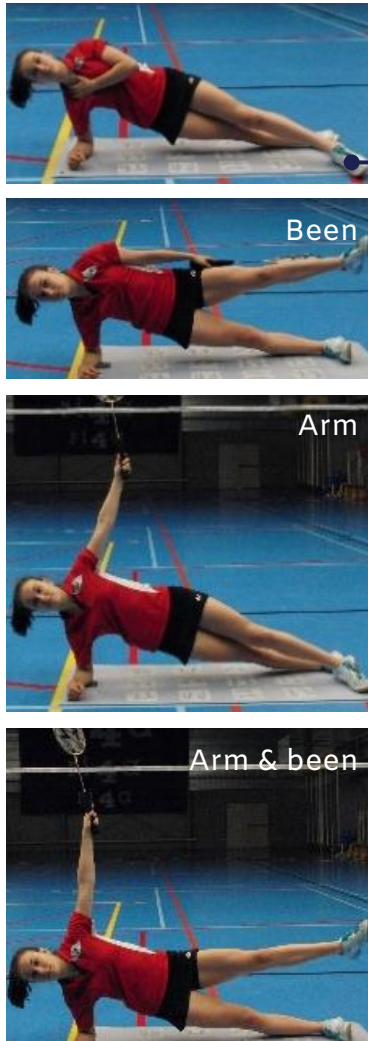
- 👤 • Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-voeten op één lijn
- 🕒 3 x 30 seconden elk been

Zijwaartse elleboog- & knieënsteun



Arm en/of been optillen

Zijwaartse elleboog- & knieënsteun



Arm en/of been optillen

Linkervoet steunt voor rechervoet

Vanuit zijwaartse plank shuttle naar partner slaan



Variatie: afstand t.o.v. partner aanpassen

1 Zijwaartse plank in knieënsteun

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

3 x 30 seconden elke zijde

2 Zijwaartse plank in brede voetensteun

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

3 x 30 seconden elke zijde

3 Shuttle slaan vanuit zijwaartse plank

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

3 x 30 seconden elke zijde

Ruglig met één been gestrekt & één been gebogen

Handen onder onderrug plaatsen



Schuin voor naar plafond kijken

Langzaam schouders en hoofd van de grond liften

Ruglig met één been gestrekt & één been gebogen

Racket recht boven lichaam houden



Racket recht omhoog brengen

Langzaam schouders en hoofd van de grond liften

Beide partners starten in stabiele stand, de benen zijn licht gebogen



Partner 1: armen gestrekt voorwaarts houden en maakt snelle bewegingen (8-vorm) tussen de armen van partner 2 (enkel armen bewegen, romp en rest lichaam blijven stabiel)

Partner 2: houdt armen licht gespreid & gestrekt voorwaarts

1

Curl-up

- Neutrale rugkromming

🕒 3 x 15 herhalingen, 2 tellen houden

2

Curl-up met omhoog houden racket

- Neutrale rugkromming

🕒 3 x 10 herhalingen, 2 tellen houden

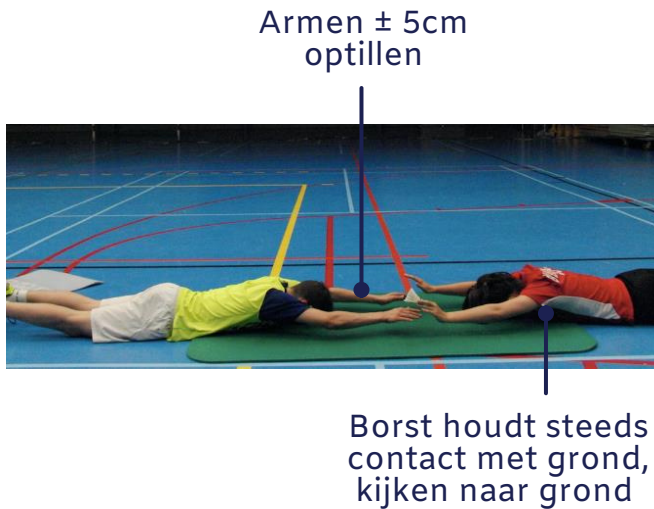
3

Partneroefening

- Neutrale rugkromming
- Diepe buik- en rugspieren aanspannen

🕒 3 x 30 seconden

Gestreckte
buiklig



Dode vis - armen heffen

- Neutrale rugkromming

- 3 x 10 herhalingen, 2 tellen houden

Gestreckte
buiklig



Dode vis - benen heffen

- Neutrale rugkromming

- 3 x 10 herhalingen, 2 tellen houden

Gestreckte
buiklig



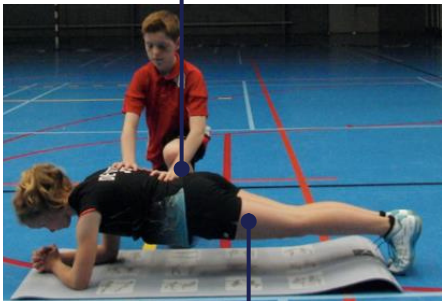
Dode vis - armen of benen spreiden

- Neutrale rugkromming

- 3 x 10 herhalingen, 2 tellen houden

Plankhouding

Partner duwt schouders lichtjes naar voor en achter



Stabiel blijven staan en rotatie tegenhouden

Zijwaartse elleboog- & voetensteun

Shuttle naar voor brengen



Shuttle naar achter brengen

Zijwaartse elleboog- & voetensteun

Shuttle werpen naar partner, partner vangt shuttle



1

Stabilisatie in voorwaartse plank

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

🕒 3 x 30 seconden

2

Shuttle voor- & rugwaarts brengen in zijwaartse plank

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

🕒 3 x 30 seconden elke zijde

3

Shuttle vangen en werpen in zijwaartse plank

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

🕒 3 x 30 seconden elke zijde