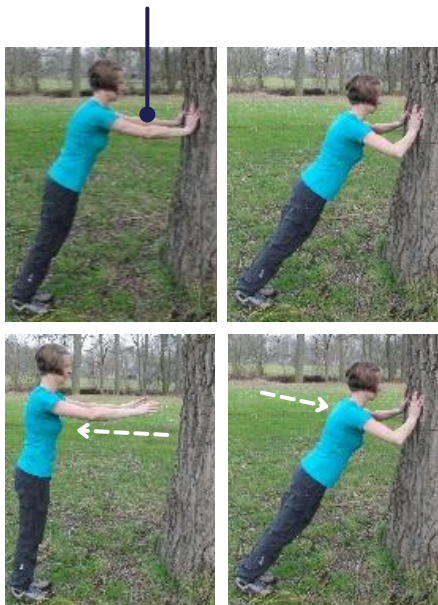


Pomphouding tegen boom



Lichaam als plank naar voor laten vallen, daarna terug afduwen

Handen- & knieënsteun



Bovenlichaam (gehoekt in heup) neerwaarts brengen, daarna terug afduwen

Handen- & knieënsteun



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



Variatie: verschillende handenposities

1

Kaatsen tegen boom/wand

- Neutrale rugkromming
- Handen komen los van wand na afduwen (= vluchtfase)

🕒 3 x 15 herhalingen

2

Pompen op knieën 1

- Neutrale rugkromming

🕒 3 x 15 herhalingen

3

Pompen op knieën 2

- Neutrale rugkromming

🕒 3 x 15 herhalingen

Pomphouding



Lichaam als plank neerwaarts brengen, daarna afduwen

Pomphouding met elke voet op 1 helm



Lichaam als plank neerwaarts brengen, daarna afduwen

Pomphouding met beide handen op 1 helm, 1 been van grond heffen



Lichaam als plank neerwaarts brengen, daarna afduwen



Extra: schouders nog eens extra uitduwen hoger)

1 Pompen

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

🕒 3 x 10 herhalingen

2 Pompen met voeten op helm

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

🕒 3 x 10 herhalingen

3 Pompen met handen op 1 helm

- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-hielen op één lijn
- Na elke uitvoering telkens andere been heffen

🕒 3 x 10 herhalingen

In plankhouding, diepe buik- & rugspieren opspannen

Pomphouding tegen partner met handen op helm



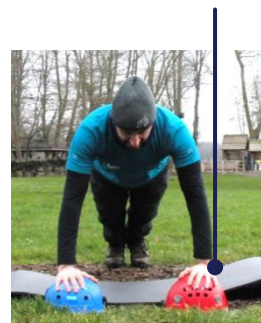
Lichaam als plank neerwaarts brengen, daarna afduwen

Pomphouding met handen op romp & bekken partner



Lichaam als plank neerwaarts brengen, daarna afduwen

Pomphouding met elke hand op een helm



Lichaam als plank neerwaarts brengen, daarna afduwen

Extra: 1 been heffen

1

Pompen tegen partner met helm

- 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 2 helmen

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

🕒 3 x 10 herhalingen

Hielen zo ver mogelijk van grond wegduwen



Met voeten steeds op dezelfde plaats blijven staan



Variatie: in hielenstand

Met beide voeten op één lijn achter elkaar



Partner gooit touw, touw telkens terugwerpen

Met voeten steeds op dezelfde plaats blijven staan

Op 1 been



Partner gooit touw, touw telkens terugwerpen

Met voeten steeds op dezelfde plaats blijven staan

1 Touw vangen/ werpen in tenenstand

- Neutrale rugkromming
- 3 x 60 seconden

2 Touw vangen/ werpen in tandemstand

- Neutrale rugkromming
- 3 x 60 seconden

3 Touw vangen/ werpen in 1-benige stand

- Neutrale rugkromming
- 3 x 60 seconden elk been

Ruime stap voorwaarts
zetten, je laten zakken



Explosief afduwen,
terugkeren naar
uitgangshouding

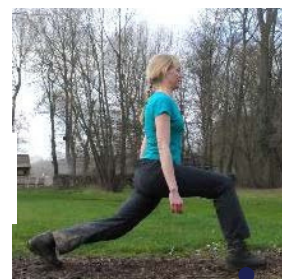
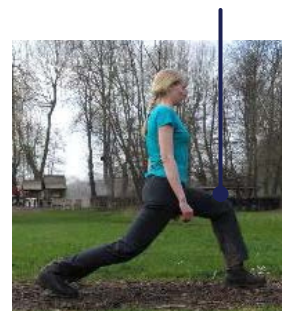
In stand met stok in hand



Ruime stap voorwaarts
zetten, je laten zakken

Partner duwt/trekt
licht aan stok,
evenwicht behouden

Lunge met linkervoet voor



Landen in evenwicht met
rechtervoet voor

Lunge

- Neutrale rugkromming
- Knie komt niet voorbij tenen

3 x 10 herhalingen
elk been, 2 tellen
houden

Lunge - partneroefening

- Neutrale rugkromming

3 x 10 herhalingen
elk been, 5 tellen
houden

Lunge met wisselsprong

- Neutrale rugkromming
- Knieën niet naar binnen of buiten bewegen

3 x 10 herhalingen

Buiklig met benen gekruist, knieën 90°



Rechterbeen naarwaarts bewegen

Linkerbeen vertraagt deze beweging door weerstand uit te oefenen tegen rechterbeen

Bekkenlift met voeten op touw



Touw weggrollen van zitvlak, **hierbij heup hoog houden**. Op einde bekken laten zakken, daarna oefening opnieuw beginnen

Extra: 1 been heffen

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



Terwijl partner onderbenen fixeert, romp als plank traag naar voor laten vallen



Gewicht van 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 op één lijn

3 x 10 herhalingen

3 Nordic hamstring

- Neutrale rugkromming
- Rug- & buikspieren steeds aanspannen
- Schouders-heupen-knieën op één lijn

3 x 10 herhalingen

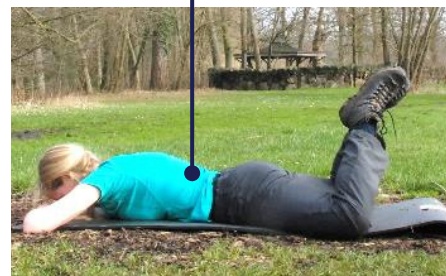
Zijlig met knieën & heupen gebogen



Zijlig met benen gesterkt



Buiklig met knieën gebogen & naar buiten gedraaid



Knie zo ver mogelijk naar buiten draaien

Heup blijft naar boven wijzen (valt niet naar achter)

Voeten blijven tegen elkaar



Bovenste been zo hoog mogelijk heffen, voetpunt wijst zo veel mogelijk naar boven

Heup blijft naar boven wijzen (valt niet naar achter)



Beide benen gelijktijdig net van grond tillen

Voeten blijven tegen elkaar

1 Hip clams

- Neutrale rugkromming
- 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

Ruglig met benen gebogen, klem het touw tussen knieën



In stand met 1 voet op touw



Squat uitvoeren op 1 been waarbij vrije been met touw naar buiten schuift

Daarna touw terugschuiven naar midden met binnenkant voet

Zijlig Bovenste enkel & knie ondersteunen



1. Bekken heffen
2. Onderste been naar bovenste brengen
3. Bekken laten zakken
4. Been laten zakken

Touw tussen benen klemmen

- 🧑‍🦲 • Neutrale rugkromming

🕒 3 x 30 seconden

2 Zijwaarts schuiven met touw

- 🧑‍🦲 • Neutrale rugkromming

🕒 3 x 15 herhalingen elk been

3 Copenhagen adductor exercise

- 🧑‍🦲 • Neutrale rugkromming

🕒 3 x 30 seconden elke zijde

In stand met hoek van 90°
in elleboog, elastiband in
de hand



Langzaam arm over buik
draaien (binnenwaarts)



Elleboog niet in steun
tegen romp

In stand met hoek van 90°
in elleboog, elastiband in
de hand



Langzaam arm van over buik
wegdraaien (buitenwaarts)



Elleboog niet in steun
tegen romp

In stand, elastiband in
hand met gestrekte arm
voor lichaam



Langzaam elastiband met
gestrekte achter lichaam trekken



1

Schouder- oefening 1

- Neutrale rugkromming
- Met enige spanning op elastiband

3 x 15 herhalingen
elke arm

2

Schouder- oefening 2

- Neutrale rugkromming
- Met enige spanning op elastiband

3 x 15 herhalingen
elke arm

3

Schouder- oefening 3

- Neutrale rugkromming

3 x 15 herhalingen
elke arm

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

In stand, elastiband in hand houden met gestrekte arm achter lichaam



Beide handen naar boven bewegen, rechterhand loslaten



In stand, uiteinden elastiband in linker- & rechterhand



Langzaam elastiband met gestrekte arm tot voor lichaam



Roeibeweging naar achter uitvoeren

Langzaam terugkeren met linkerhand naar beginpositie

1

Schouderoefening 4

- Neutrale rugkromming
- Met enige spanning op elastiband

🕒 3 x 15 herhalingen elke arm

2

Schouderoefening 5

- Neutrale rugkromming
- Met enige spanning op elastiband

🕒 3 x 15 herhalingen elke arm

3

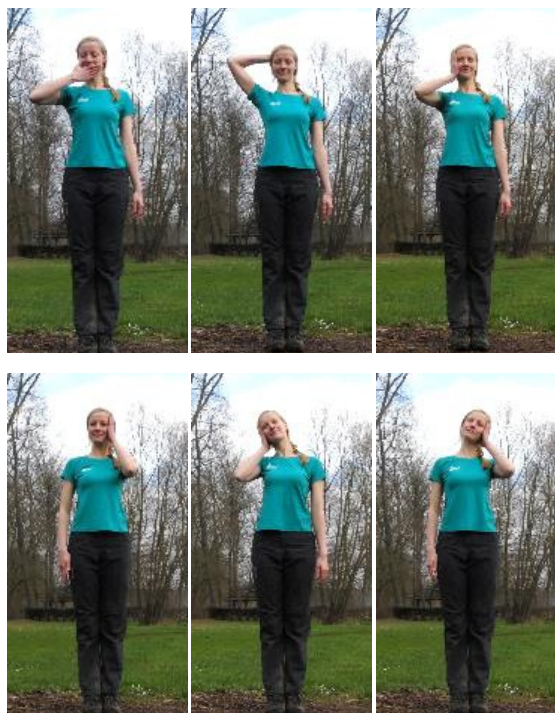
Schouderoefening 6

- Neutrale rugkromming
- Met enige spanning op elastiband

🕒 3 x 15 herhalingen

Met handen aan elkaars
achterhoofd trekken

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



Hoofd stabiliseren zodat je de
rotaties of kantelingen tegengaat



Één voor één handen van
buitenkant naar binnenkant
brengen

Partner doet erna hetzelfde

Pomphouding met 1 hand
op achterhoofd partner en
1 hand op grond



Pombeweging

Hoofd vanuit handen- &
knieënsteun stabiliseren

1 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

Handen- & knieënsteun



Handen- & knieënsteun



Met hand tegen tegenovergestelde knie tikken & superman herhalen

Handen- & knieënsteun met helm op onderrug



Met hand tegen tegenovergestelde knie tikken & superman herhalen

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

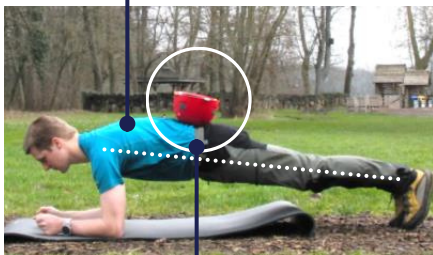
3 Superman met controle van helm & tikken

- Neutrale rugkromming
- Help blijft op onderrug liggen

3 x 10 herhalingen elke combinatie, 2 tellen houden

Elleboog- & tenensteun
met helm op rug

Op elleboog &
tenen leunen



Extra: helm blijft op
onderrug liggen

1 arm heffen in
verlengde romp



1 been heffen in
verlengde romp

Op elleboog & tenen leunen



Arm & tegenovergesteld
been

1 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

Op handen & tenen steunen

Arm in verlengde van romp heffen

Op handen & tenen steunen



Extra: helm blijft op onderrug liggen



1 been in verlengde van romp heffen

Extra: helm blijft op onderrug liggen

Op handen & tenen steunen



Arm & tegenovergesteld been \pm 15cm van de grond heffen

Extra: met 1 hand op helm steunen

1 Pomphouding

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

🕒 3 x 40 seconden

2 Pomphouding - 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

Handen- & knieënsteun met handen op helm



1 been naar achter uitstrekken

Pomphouding met elke hand op een helm



1 been van grond heffen

Pomphouding met elke hand op een helm



1 been & tegenovergestelde arm heffen van grond

1

Kniesteun met handen op helm

- Neutrale rugkromming

🕒 3 x 15 herhalingen elk been, 2 tellen houden

2

Pomphouding met handen op helm - 1 been heffen

- Neutrale rugkromming

🕒 3 x 10 herhalingen elk been, 2 tellen houden

3

Pomphouding met handen op helm - arm EN been heffen

- Neutrale rugkromming

🕒 3 x 10 herhalingen elke combinatie, 2 tellen houden

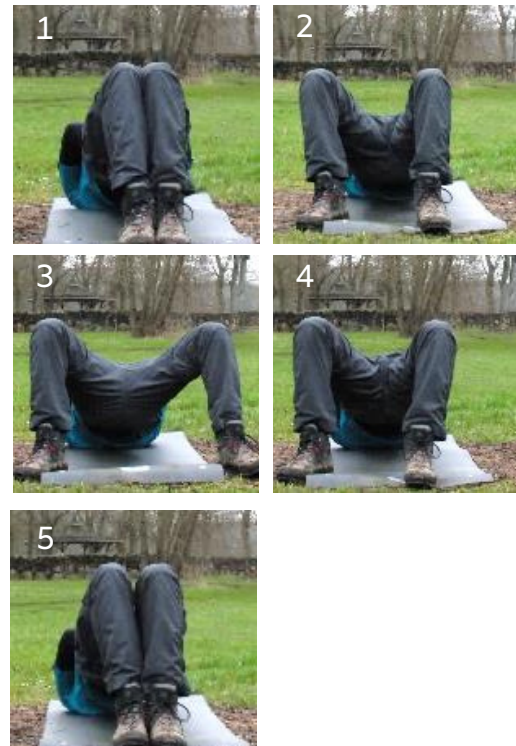
Vanuit ruglig met benen gebogen, bekken van grond heffen



Vanuit ruglig met benen gebogen en voeten op rugzak, bekken van grond heffen



Vanuit ruglig met benen gebogen en schouders op rugzak, bekken van grond heffen



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 rugzak

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

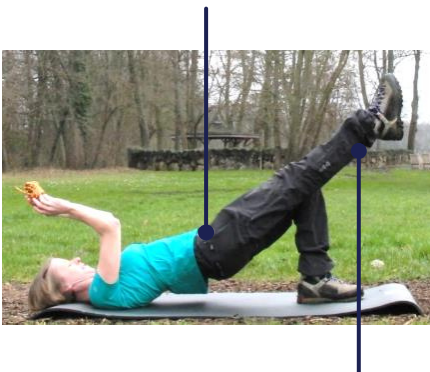
🕒 3 x 60 seconden

3 Bekkenlift open-toe

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

🕒 3 x 10 herhalingen

Vanuit ruglig met benen gebogen, bekken heffen van grond



1 been in het verlengde van romp brengen

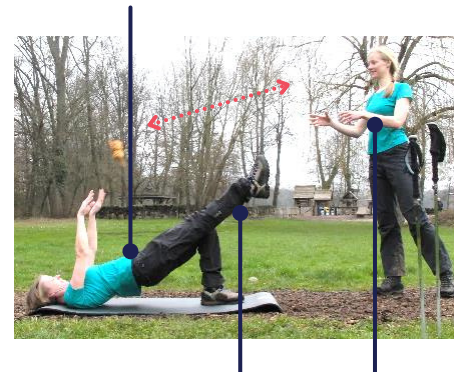
Vanuit ruglig met benen gebogen en schouders op rugzak, bekken heffen van grond



1 been in het verlengde van romp brengen

Variatie: 1 voet op rugzak

Vanuit ruglig met benen gebogen, bekken heffen van grond



1 been in het verlengde van romp brengen

Touw naar partner gooien, daarna teruggooien

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 rugzak

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

3 x 30 seconden elk been

3

Bekkenlift op 1 been met vangen & werpen

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

3 x 30 seconden elk been

Zijwaartse elleboog- & voetensteun



Arm & been heffen



Extra: touw vangen & werpen met partner

Zijwaartse elleboog- & knieënsteun



Zijwaartse elleboog- & voetensteun



1

Zijwaartse plank tegen boom

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

🕒 3 x 30 seconden elke zijde

2

Zijwaartse plank in knieënsteun

- Neutrale rugkromming
- Schouder-bekken-voet 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

Zijwaartse handen- & voetensteun



Arm opheffen



Been opheffen



Arm & been opheffen

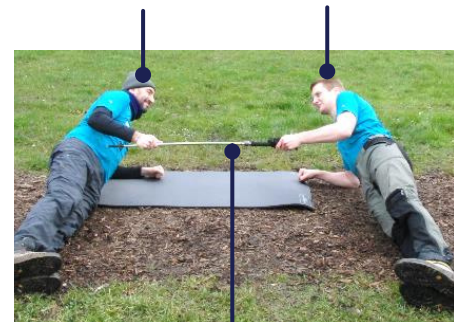


Zijwaartse handen- & voetensteun



Arm en/of been opheffen

Zijwaartse elleboog- & voetensteun tegenover partner, uiteinde wandelstok vasthouden



Elkaar uit evenwicht proberen te duwen/trekken
Stok steeds vasthouden

Extra: handen- & voetensteun

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 Zijwaartse plank met partner

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

3 x 30 seconden elke zijde

Ruglig met 1 been gebogen



Langzaam schouders & hoofd liften, schuin omhoog voor je uitkijken

Ruglig met benen naar één zijde gekanteld



Langzaam schouders & hoofd liften, schuin omhoog voor je uitkijken

Ruglig met 1 been gebogen



Langzaam schouders & hoofd liften, schuin omhoog voor je uitkijken

Naar links draaien



Naar links draaien



Curl up

- Neutrale rugkromming

3 x 30 seconden

2

Curl up met gekantelde benen

- Neutrale rugkromming

3 x 30 seconden

3

Curl up met draai

- Neutrale rugkromming

3 x 30 seconden

Gestreckte buiklig



Armen ± 5cm optillen

Gestreckte buiklig



Benen ± 5cm optillen

Gestreckte buiklig



Armen OF benen ± 5cm optillen, zijwaarts naast lichaam brengen en terug

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 10 herhalingen, 2 tellen houden

Helm vasthouden en een 8-vorm maken rond handen partner

In stand, helm vasthouden met beide handen



Scoren: helm uit handen tegenstander trekken OF zorgen dat tegenstander het evenwicht verliest en dus een voet verplaatst



Armen strekken, stabiel blijven staan

Op 1 been, helm met 1 hand vasthouden



Partner uit evenwicht brengen door hard/zacht te duwen tegen helm

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

2-benig duel met helm

- Neutrale rugkromming

3 x 60 seconden

8-vorm met helm rond handen

- Neutrale rugkromming
- Romp blijft stabiel, enkel armen bewegen

3 x 60 seconden

1-benig evenwicht met helm

- Neutrale rugkromming

3 x 60 seconden

Oppervlakkige kuitspier



Diepe kuitspier



Hamstrings



Quadriceps



Heupbuigers



Adductoren - bovenbeen



Statisch stretchen op
einde sportactiviteit:

- ⌚ 1 x 30 seconden
per spiergroep

Bil



Statisch stretchen los
van sportactiviteit om
leniger te worden:

- ⌚ 2 x 60 seconden
per spiergroep

Rug



Schouder



Borst



Triceps



Onderarm buigers



Onderarm strekkers



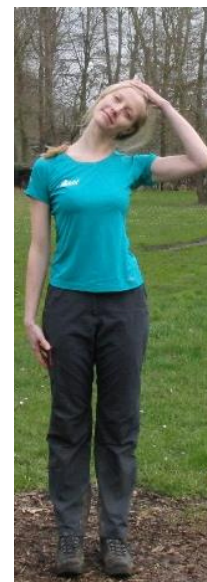
Statisch stretchen op einde sportactiviteit:

- Ⓢ 1 x 30 seconden per spiergroep

Statisch stretchen los van sportactiviteit om leniger te worden:

- Ⓢ 2 x 60 seconden per spiergroep

Nek



Vingers



**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

Touw
opgooien



Touw in
lucht vangen

Met beide voeten
tegelijk afstoten

Partner
gooit touw



Springen & touw
vangen in lucht



Partner roept
'links'/'rechts' &
gooit touw



Springen,
linksom/rechtsom
draaien & touw vangen
in lucht



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

Touw 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

Touw vangen na 2-benige sprong 180°

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

3 x 10 herhalingen

GF2S Klimmen

Techniek correcte uitvoering sprong-landing

Partner gooit touw eens voor, achter, links en rechts



Landing:

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

Partner gooit touw



Landing:

- evenwicht bewaren
- met beide voeten tegelijk

Partner gooit touw



Partner geeft een lichte duw tijdens vluchtfase

Landing:

- evenwicht bewaren
- met beide voeten tegelijk

1 Touw vangen na 2-benige sprong voor-, zij- & achterwaarts

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

3 x 10 herhalingen

2 Touw vangen 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 Touw vangen 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

GF2S Klimmen

Techniek correcte uitvoering sprong-landing

1-benige stand



Touw in
lucht
gooien &
vangen



Partner
gooit touw



Partner
gooit touw



Landing:

- voldoende in heupen & knie buigen
- eerst op bal voet, afrollen naar hiel

Partner geeft een lichte duw tijdens vluchtfase

Landing:

- evenwicht bewaren
- met beide voeten tegelijk

Partner geeft een lichte duw tijdens vluchtfase

Landing:

- evenwicht bewaren
- met beide voeten tegelijk

1-1 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

Touw vangen na 1-benige sprong

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

3 x 10 herhalingen

3

Touw vangen na 1-benige sprong + duw partner

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

3 x 10 herhalingen