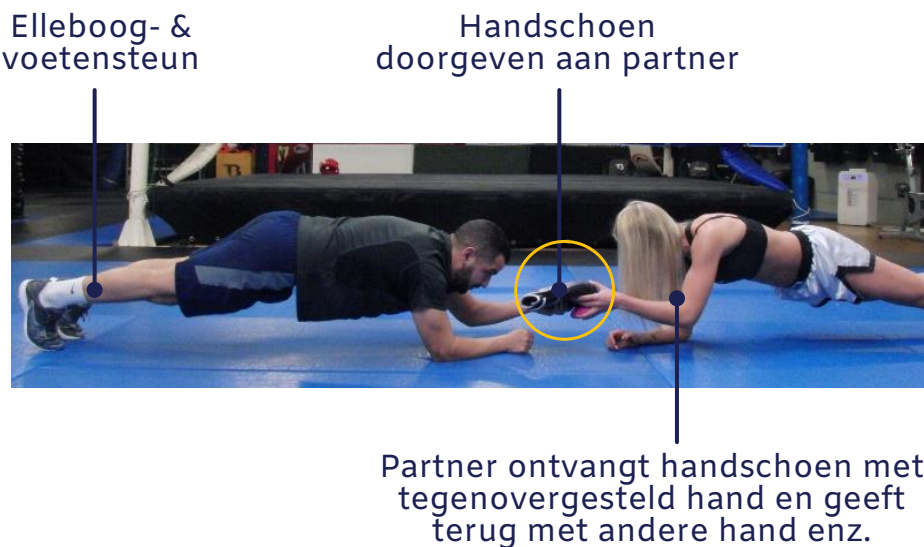


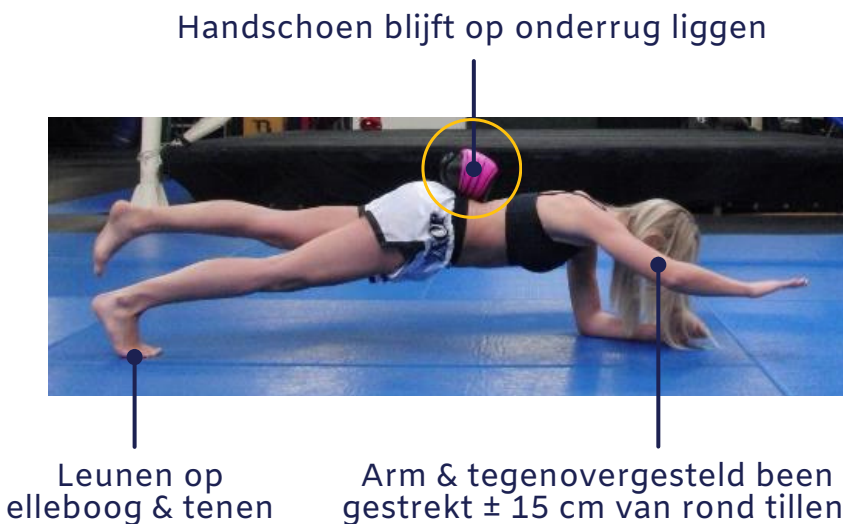
### Plankhouding

- Neutrale rugkromming
  - Schouders-bekken-hielen op één lijn
- 3 x 40 seconden



### 2 Plankhouding - partneroefening

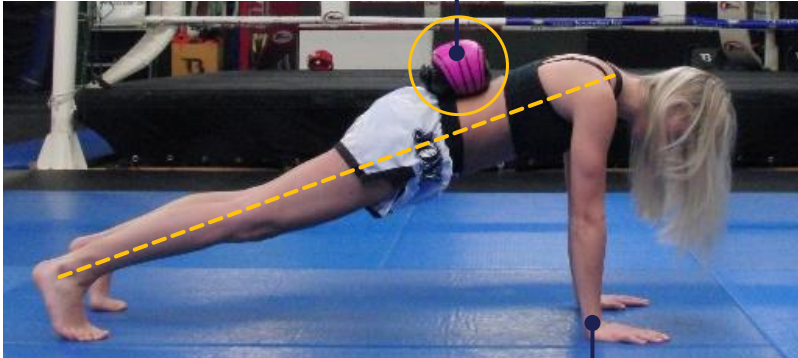
- Neutrale rugkromming
  - Schouders-bekken-hielen op één lijn
- 3 x 30 seconden



### 3 Plankhouding - arm & been heffen

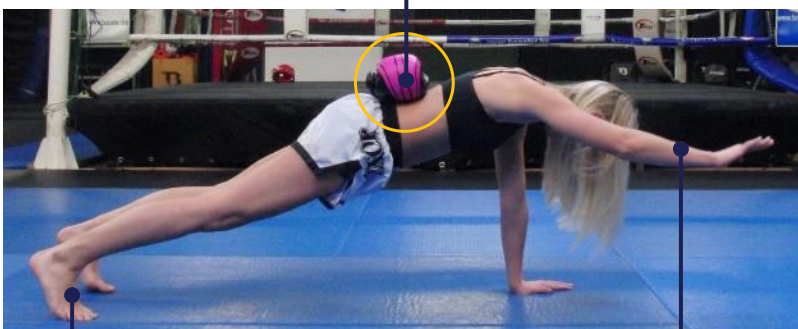
- Neutrale rugkromming
  - Schouders-bekken-hielen op één lijn
- 3 x 30 seconden elke combinatie

Handschoen blijft op onderrug liggen



Handen- & voetensteun

Handschoen blijft op onderrug liggen



Op handen & tenen steunen

Arm in verlengde van romp heffen

Beide partners in pomphouding naast elkaar



Partner 1: cirkelt handschoen rond linker- (en/of rechterhand)

Partner 2: ontvangt handschoen van partner



Partner 1: geeft handschoen door

Partner 2: doet hetzelfde



Partner 1: wisselt ondertussen van positie en ontvangt handschoen enz.

Spelvariant: welk duo kan in 30 seconden grootste afstand afleggen?

## Pomphouding

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

3 x 40 seconden

2

## Pomphouding - arm heffen

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

3 x 30 seconden elke arm

3

## Pomphouding - partneroefening

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

3 x 30 seconden

Handen- & knieënsteun met handen op bal



1 been uitstrekken naar achter

Pomphouding met beide handen op bal



1 been van grond heffen

Pomphouding met elke hand op een bal



1 been & tegenovergestelde arm van grond heffen

**1**

### Kniesteun met handen op bal

- Neutrale rugkromming

- 3 x 15 herhalingen elk been, 2 tellen houden

**2**

### Pomphouding met handen op bal - 1 been heffen

- Neutrale rugkromming

- 3 x 10 herhalingen elk been, 2 tellen houden

**3**

### 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 heffen



Variatie: armen heffen van grond

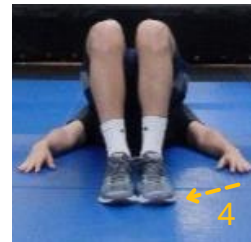
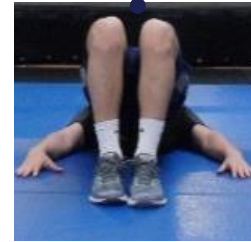
Vanuit ruglig met benen gebogen & voeten op stootkussen, bekken van grond heffen



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

Bekkenlift met voeten naast elkaar

Één voet zo ver mogelijk naar buiten plaatsen (1)



Daarna andere voet zo ver mogelijk naar buiten plaatsen (2), daarna beide voeten één voor één terug in het midden plaatsen (3,4)

Variatie: armen heffen van grond

## 1 Bekkenlift

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

🕒 3 x 60 seconden

## 2 Bekkenlift met voeten/schouders op stootkussen

- 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

Partner gooit handschoen

Handschoen vangen & terugwerpen



Bekkenlift en bekken hoog houden

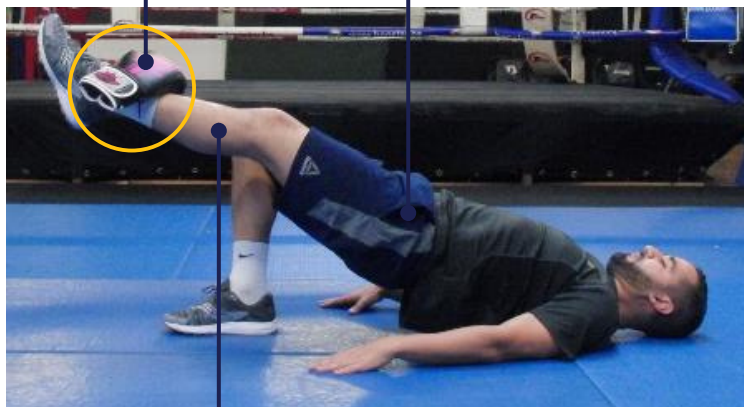
Handschoen vangen & terugwerpen



Bekkenlift met 1 been in verlengde romp

Partner legt handschoen op voet

Bekkenlift met 1 been in verlengde romp



Handschoen in evenwicht houden, handschoen met gebogen been in verschillende posities brengen

### Handschoen vangen & werpen vanuit bekkenlift

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

3 x 15 herhalingen

### Handschoen vangen & werpen vanuit bekkenlift - 1 been heffen

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

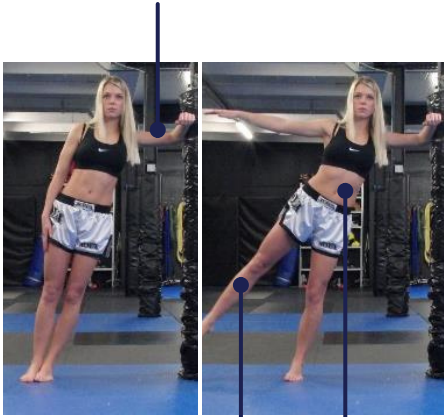
3 x 10 herhalingen elk been

### Handschoen balanceren vanuit bekkenlift

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

3 x 30 seconden elk been

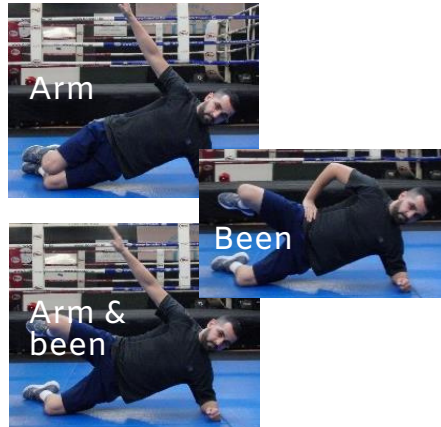
Zijwaartse elleboog- & voetensteun tegen paal



Arm & been heffen

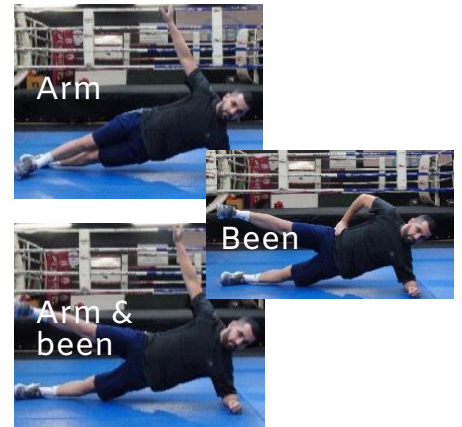
Schuine stand tegen paal behouden

Zijwaartse elleboog- & knieënsteun



Arm en/of been opheffen

Zijwaartse elleboog- & brede voetensteun



Arm en/of been opheffen

**1**

### Zijwaartse plank tegen paal

- 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

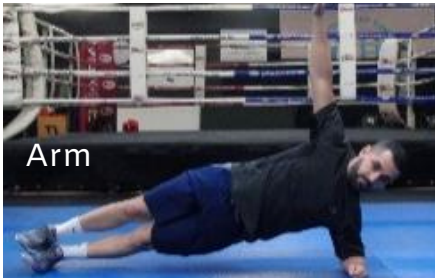
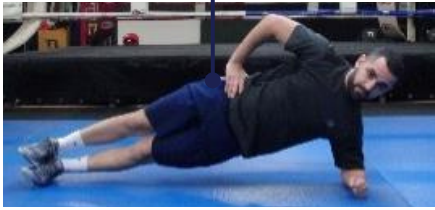
**3**

### Zijwaartse plank in brede voetensteun

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

3 x 30 seconden elke zijde

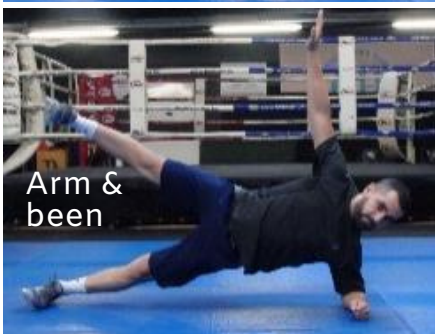
Zijwaartse elleboog- & voetensteun



Arm



Been



Arm & been

Arm en/of been opheffen

Zijwaartse elleboog- & voetensteun



Partner duwt schouders licht naar voor & achter

Stabiel blijven staan en rotatie tegenhouden

Zijwaartse hand- & voetensteun



Arm & been opheffen

Variatie: met vrije hand voorwerp (bal, handschoen, ...) vangen & werpen

## Zijwaartse plank

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

3 x 30 seconden elke zijde

## Stabilisatie in zijwaartse plank

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

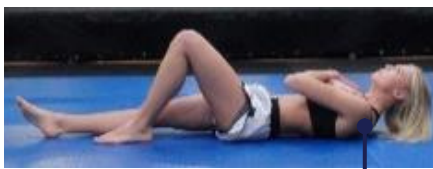
3 x 30 seconden elke zijde

## Zijwaartse plank in handen- & voetensteun

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

3 x 30 seconden elke zijde

Ruglig met 1 been gebogen & armen gekruist



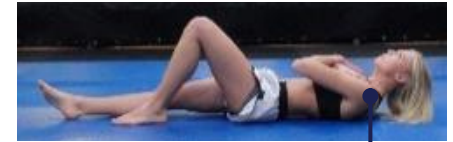
Schouders & hoofd liften, schuin omhoog voor je uitkijken

Ruglig met benen naar één zijde gekanteld



Langzaam schouders & hoofd van grond liften, schuin omhoog voor je uitkijken

Ruglig met 1 been gebogen

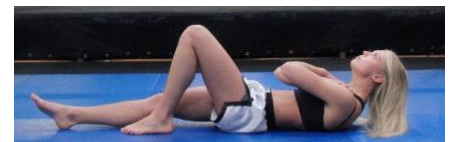
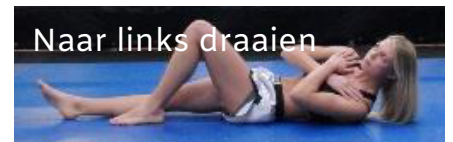


Schouders & hoofd langzaam van grond liften, schuin omhoog voor je uitkijken

Naar rechts draaien



Naar links draaien



## 1 Curl-up

- Neutrale rugkromming

- 3 x 30 herhalingen, 2 tellen houden

## 2

## Curl-up met gekantelde benen

- Neutrale rugkromming

- 3 x 30 herhalingen elke zijde, 2 tellen houden

## 3

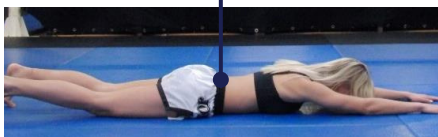
## Curl-up met draai

- Neutrale rugkromming

- 3 x 30 herhalingen, 2 tellen houden

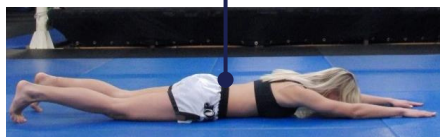


Gestreckte buiklig



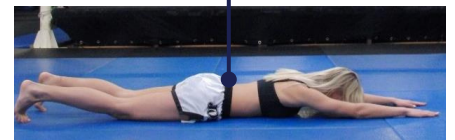
Armen ± 5cm optillen

Gestreckte buiklig



Benen ± 5cm optillen

Gestreckte buiklig



Armen



Benen



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

1

### 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