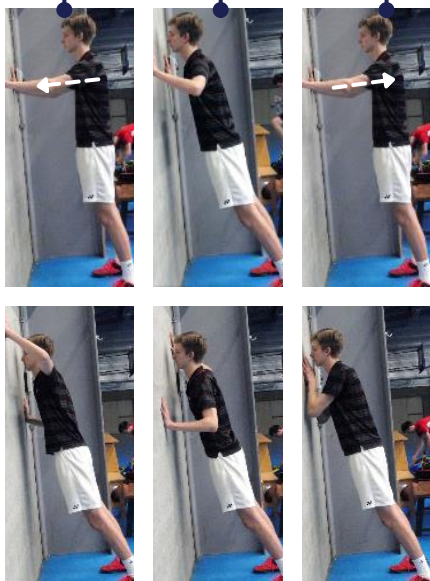


Lichaam naar voor
laten vallen als plank

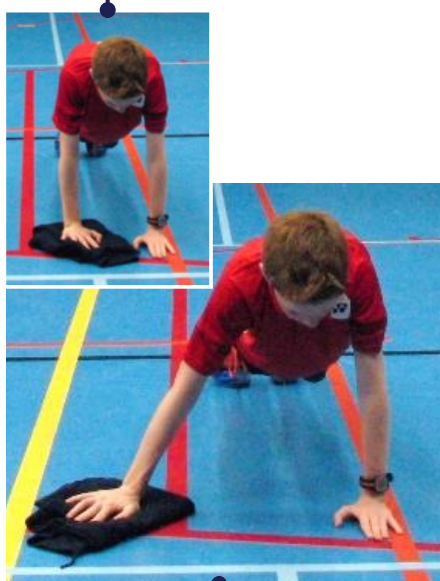
Pomphouding
tegen muur

Afduwen



Na afduwen komen
handen los van muur
+ handen na elke
uitvoering in verschillende
posities plaatsen

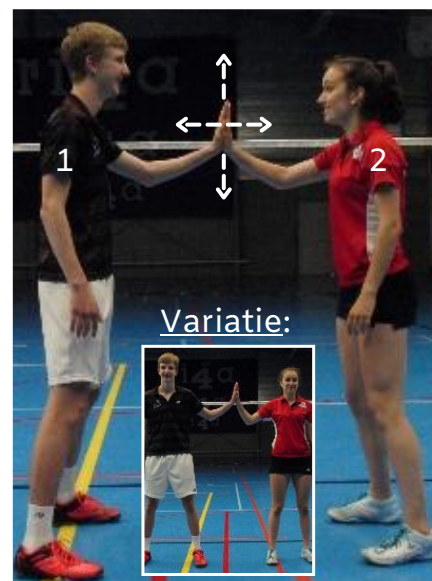
Pomphouding met
één hand op handdoek



Verschuif handdoek in
verschillende posities,
houd pomphouding aan

Beide partners staan in
stabele stand tegenover
elkaar

Linkerhandpalm 1 tegen
rechterhandpalm 2



Partner 1: beweegt
handpalm in verschillende
richtingen
Partner 2: gaat dit tegen
en houdt handpalmen in
starthouding

1

Pompen tegen de muur

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

3 x 15 herhalingen

2

Pomphouding met handdoek

- Neutrale rugkromming

3 x 30 seconden
elke zijde

3

Partneroefening

- Neutrale rugkromming
- Diepe buik- en rugspieren aanspannen

3 x 30 seconden
elke zijde



Hielen zo ver mogelijk van de grond wegduwen

Voeten steeds op dezelfde plaats

Met beide voeten op één lijn achter elkaar



Voeten steeds op dezelfde plaats

Op 1 been



Voeten steeds op dezelfde plaats

Shuttle links of rechts slaan van partner

Speedminton in tenenstand

- Neutrale rugkromming

3 x 60 seconden

2

Speedminton in tandemstand

- Neutrale rugkromming

3 x 60 seconden

3

Speedminton in 1-benige stand

- Neutrale rugkromming

3 x 60 seconden elke zijde

Partner werpt shuttle en geeft signaal als hij op hoogste punt is

Ogen gesloten, openen op signaal partner

Op 1 been

Shuttle tegen lichaam partner spelen

Partner werpt shuttle: signaal om richting shuttle te springen

Op 1 been

Voorwaarts springen en landen in evenwicht op dezelfde voet

Na landing punt scoren door af te tikken

Klaarstaan met rug naar partner

Partner werpt shuttle: signaal om richting shuttle te springen

180° springen, in evenwicht landen op 1 voet

Na landing trachten punt te scoren door af te tikken

1 Terugslaan op 1 been met gesloten ogen

- Neutrale rugkromming

3 x 10 herhalingen elke voet

2 Aftikken na 1-benige sprong voor

- Neutrale rugkromming

3 x 10 herhalingen elk been

3 Aftikken na sprong 180° 1-benige landing

- Neutrale rugkromming

3 x 10 herhalingen elk been

Shuttle recht omhoog spelen & shuttle opvangen met racket



Hielen zo ver mogelijk van grond duwen

Voeten steeds in zelfde positie

Shuttle recht omhoog spelen & shuttle opvangen met racket



Voeten steeds op één lijn

Shuttle recht omhoog spelen & shuttle opvangen met racket



Steunen op 1 been, hiel zo ver mogelijk van grond duwen

Voet steeds in zelfde positie

1 Shuttle opvangen in tenenstand

- Neutrale rugkromming

3 x 60 seconden

2 Shuttle opvangen in tandemstand

- Neutrale rugkromming

3 x 60 seconden elke zijde

3 Shuttle opvangen in 1-benige stand

- Neutrale rugkromming

3 x 60 seconden elke zijde