

1 been in verlengde romp brengen

1 Bal vangen & werpen uit bekkenlift

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

⌚ 3 x 60 seconden

2 Bal vangen & werpen uit bekkenlift op 1 been

- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-knieën op één lijn
- Bekken links-rechts blijven op dezelfde hoogte

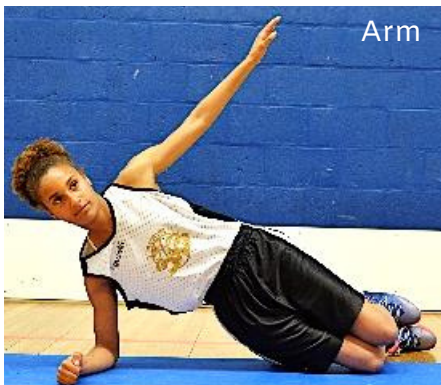
⌚ 3 x 30 seconden elk been

3 Bekkenlift op 1 been met dribbelen

- Neutrale rugkromming
- Bekken links-rechts blijven op dezelfde hoogte

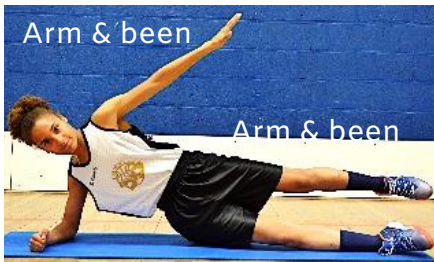
⌚ 3 x 30 seconden elk been

Zijwaartse elleboog- & kniesteun



Arm en/of been optillen

Zijwaartse elleboog- & brede voetensteun



Arm en/of been optillen

Zijwaartse elleboog- & brede voetensteun



Arm en/of been optillen

1 Zijwaartse plank in kniesteun

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

3 x 30 seconden elke zijde

2 Zijwaartse plank in brede voetensteun

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

3 x 30 seconden elke zijde

3 Zijwaartse plank

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

3 x 30 seconden elke zijde

Zijwaartse plankhouding



Bal dribbelen voor lichaam

Zijwaartse plankhouding

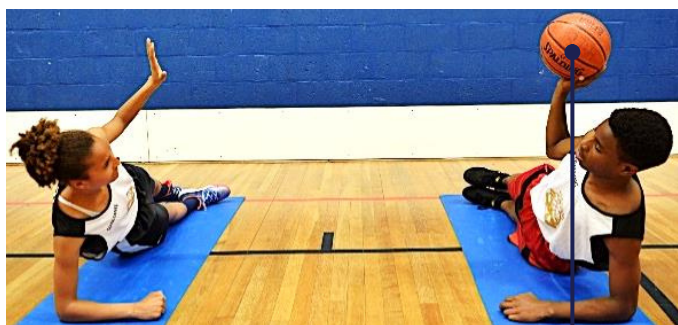


Bal zo ver mogelijk naar voor rollen

Bal zo ver mogelijk naar achter rollen



zijwaartse plankhouding



Bal naar elkaar gooien & vangen

1 Zijwaartse plank met dribbelen

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

3 x 30 seconden elke zijde

2 Zijwaartse plank met bal rollen

- Neutrale rugkromming
- Schouder-bekken-voet op één lijn
- Lichaam kantelt niet naar voor/achter

3 x 30 seconden elke zijde

3 Bal gooien vanuit zijwaartse plank

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

3 x 30 seconden elke zijde

Ruglig met 1
been gestrekt &
1 been gebogen

Handen onder
onderrug

Langzaam
schouders &
hoofd van
grond liften



Schuin voor naar
plafond kijken

Gestreckte
buiklig

1 arm ± 5cm
optillen

1 been ± 5cm
optillen



Gestreckte
buiklig



Armen of benen ± 5cm optillen & ze
zijwaarts naast lichaam brengen

Curl-up

- Neutrale rugkromming

- 3 x 10 herhalingen, 2 tellen houden

2

Dode vis - armen/benen heffen

- Neutrale rugkromming

- 3 x 10 herhalingen, 2 tellen houden

3

Dode vis - armen & benen heffen en spreiden

- Neutrale rugkromming

- 3 x 10 herhalingen, 2 tellen houden

Starten in stand, bal met 1 hand vasthouden



Partner 1 duwt hard/zacht tegen bal & partner 2 duwt even hard/zacht terug zodat bal op dezelfde plaats blijft

Bal vasthoudenden 8-vorm rond handen partner maken



Partner strekt armen en blijft stabiel staan

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

In stand bal vasthouden met beide handen



Scoren: bal uit handen partner trekken OF partner uit evenwicht brengen (voet verplaatsen)

1

2-benig ballenevenwicht

- Neutrale rugkromming

🕒 3 x 60 seconden

2

8-vorm maken met bal rond handen

- Neutrale rugkromming

🕒 3 x 60 seconden

3

2-benig ballenduel

- Neutrale rugkromming

🕒 3 x 60 seconden