



Hielen zo ver mogelijk weg van grond duwen

Met voeten steeds op dezelfde plaats blijven staan

Partner werpt bal, bal vangen op stick



Met beide voeten op één lijn achter elkaar

Met voeten steeds op dezelfde positie blijven staan

Partner werpt bal, bal vangen op stick



Op 1 voet steunen

Met voet steeds in dezelfde positie blijven staan

### 1 Passen uit tenenstand

- Neutrale rugkromming

⌚ 3 x 60 seconden

2

### 2 Balcontrole uit tandemstand

- Neutrale rugkromming

⌚ 3 x 60 seconden

3

### 3 Balcontrole uit 1-benige stand

- Neutrale rugkromming

⌚ 3 x 60 seconden elke zijde

Elkaar uit evenwicht proberen trekken/duwen met stick



Hielen zo ver mogelijk weg van grond duwen

Met voeten steeds op dezelfde plaats blijven staan

### Duw-trek uit tenenstand

- Neutrale rugkromming

3 x 60 seconden

Elkaar uit evenwicht proberen trekken/duwen met stick



Hielen zo ver mogelijk weg van grond duwen

Met voeten steeds op dezelfde plaats blijven staan

### Duw-trek uit tandemstand op tenen

- Neutrale rugkromming

3 x 60 seconden

Elkaar uit evenwicht proberen trekken/duwen met stick



Hielen zo ver mogelijk weg van grond duwen

Met voet steeds op dezelfde plaats blijven staan

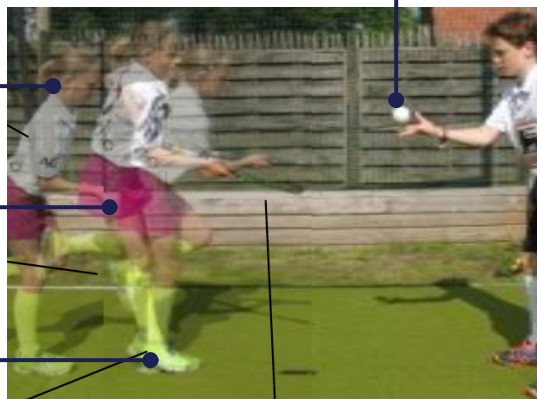
### Duw-trek uit 1-benige tenenstand

- Neutrale rugkromming

3 x 60 seconden elke zijde

Partner werpt bal, bal vangen op stick

- Op 1 voet steunen
- Op 1 voet voorwaarts springen
- In evenwicht landen op dezelfde voet



### Balcontrole na 1-benige sprong voor

- Neutrale rugkromming
- 3 x 10 herhalingen elke voet

Partner werpt bal, bal vangen op stick

- Op 2 voeten steunen met rug naar partner

- 180° springen, in evenwicht landen op tenen



2

### Balcontrole na sprong 180°

- Neutrale rugkromming
- 3 x 10 herhalingen

Partner werpt bal, bal vangen op stick

- Op 1 voet steunen met rug naar partner

- 180° springen, in evenwicht landen op 1 been



3

### Balcontrole na 1-benige sprong 180°

- Neutrale rugkromming
- 3 x 10 herhalingen elke voet