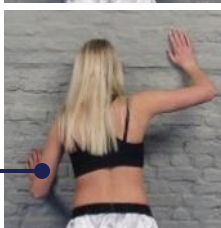


Pomphouding
tegen muur

Lichaam naar
voor laten
vallen als plank



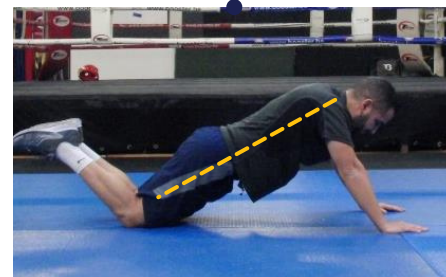
Na afduwen
komen handen
los van muur
(= vluchtfase),
daarna handen
op wisselende
posities tegen
muur plaatsen



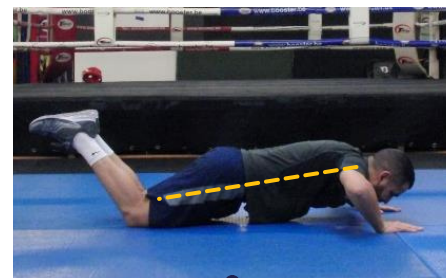
Handen- & knieënsteun



Handen- & knieënsteun



Bovenlichaam (gehoekt in
heup) neerwaarts brengen,
daarna afduwen



Bovenlichaam als plank
neerwaarts brengen,
daarna afduwen

1 Kaatsen tegen muur

- Neutrale rugkromming

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



Extra: schouders extra
uitduwen (hoger)

Pomphouding
met voeten op bal



Lichaam als plank
neerwaarts brengen,
daarna afduwen

Pomphouding
met handen op bal



Lichaam als plank
neerwaarts brengen,
daarna afduwen

1 Pompen

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

🕒 3 x 10 herhalingen

2 Pompen met voeten op bal

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

🕒 3 x 10 herhalingen

3 Pompen met handen op bal

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

🕒 3 x 10 herhalingen

Pomphouding tegen partner met handen op bal



Lichaam als plank naar partner brengen, daarna afduwen

Pomphouding met handen op romp & bekken van partner

Partner staat in plankhouding, spant diepe buik- & rugspieren op



Lichaam als plank neerwaarts brengen, daarna afduwen

Pomphouding met elke hand op een bal



Lichaam als plank neerwaarts brengen, daarna afduwen

1 Pompen tegen partner met bal

- 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 twee ballen

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

🕒 3 x 10 herhalingen

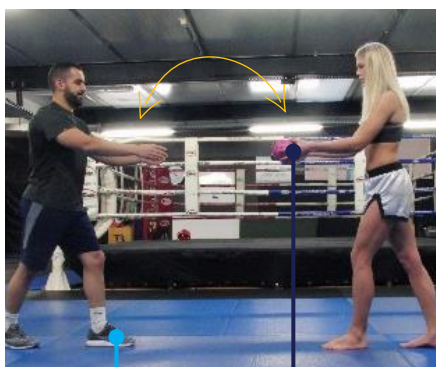
Hielen zo ver mogelijk
weg van grond duwen



Voeten blijven steeds op
dezelfde plaats staan

Variatie: in hielstand

Biede voeten op één
lijn achter elkaar



Handschoen heen en
weer werpen & vangen
met partner

Voeten blijven steeds op
dezelfde plaats staan

Op 1 been
Voet blijft steeds
op dezelfde
plaats staan



Na het vangen handschoen
rond lichaam cirkelen,
daarna teruggooien naar
partner

1

Handschoen vangen & werpen in tenenstand

- Neutrale rugkromming

🕒 3 x 60 seconden

2

Hangschoen vangen & werpen in tandemstand

- Neutrale rugkromming

🕒 3 x 60 seconden

3

Handschoen vangen & werpen in 1-benige stand

- Neutrale rugkromming

🕒 3 x 60 seconden elk been

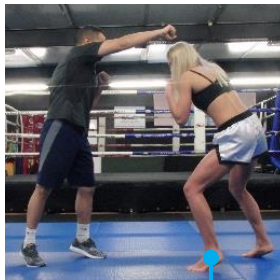
Bokshouding, hielen heffen van grond

Partner geeft vanuit verschillende richtingen lichtjes een duw



Telkens evenwicht behouden zonder voet te verplaatsen

Bokshouding, hielen heffen

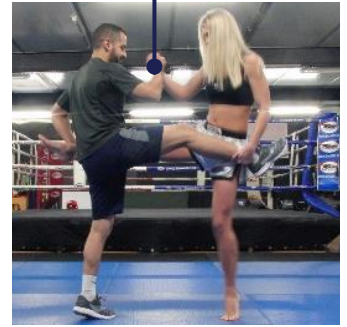


Partner 1: combinatie stoten uitvoeren
Partner 2: ontwijken

Voeten niet verplaatsen

Na elke combinatie wisselen partners van functie

Beide partners op 1 been staan en met 1 hand hiel van geheven been partner vasthouden, andere hand houdt vrije hand partner vast



Beide partners proberen elkaar uit evenwicht te brengen (vb.: 'steunvoet verplaatsen', 'buiten zone duwen', ...)

Bokshouding in tenenstand

- Neutrale rugkromming
- Starthouding behouden gedurende hele oefening

3 x 30 seconden

Stoten & ontwijken in tenenstand

- Neutrale rugkromming

3 x 30 seconden

Duel op 1 been

- Neutrale rugkromming

3 x 10 herhalingen

Beide partners starten in clinchhouding tegenover elkaar



Beide partners duwen zicht gelijktijdig tegen elkaar af



Na afduwen komen partners zo snel mogelijk in evenwicht in bokshouding te staan

Afduwen na clinchen

- Neutrale rugkromming

3 x 15 herhalingen

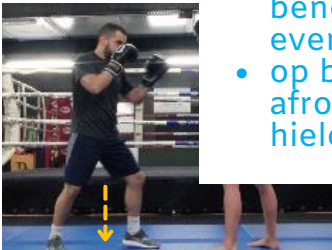
Bokshouding, rug naar partner



Springen & 180° draaien

Landing:

- op beide benen in evenwicht
- op bal voeten, afrollen naar hielen toe



Na landing vanuit bokshouding combinatie stoten uitvoeren

Sprong 180° + combinatie stoten

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

3 x 10 herhalingen

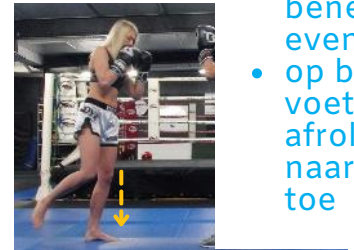
Bokshouding, rug naar partner



Springen & 180° draaien

Landing:

- op beide benen in evenwicht
- op bal voeten, afrollen naar hielen toe



Na landing vanuit bokshouding combinatie stoten uitvoeren op 1 been

Sprong 180° + 1-benige landing + combinatie stoten

- Neutrale rugkromming

3 x 10 herhalingen elk been