

Handen- & knieënsteun



Arm strekken



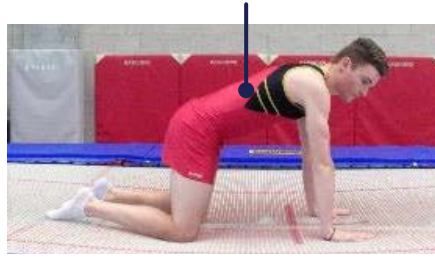
Been strekken



Arm & tegenovergesteld
been strekken



Handen- & knieënsteun
op trampoline



Arm strekken



Been strekken



Arm & tegenovergesteld
been strekken



Handen- & knieënsteun
met bal in nek



Arm & tegenovergesteld
been strekken

1

Superman

- Neutrale rugkromming

- 3 x 10 herhalingen elk been/elke arm, 2 tellen houden

2

Superman op trampoline

- Neutrale rugkromming

- 3 x 10 herhalingen elk been/elke arm, 2 tellen houden

3

Superman met controle van bal

- Neutrale rugkromming

- 3 x 10 herhalingen elke combinatie, 2 tellen houden



Op ellebogen & tenen leunen

Extra: foamrol blijft op onderrug liggen



Foamrol blijft op onderrug liggen

Op ellebogen & voeten steunen

Arm heffen in verlengde romp



Been heffen in verlengde romp



Foamrol blijft op onderrug liggen

Op ellebogen & tenen steunen

Been & tegenovergestelde arm gestrekt 15 cm van grond tillen

Plankhouding

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

3 x 40 seconden

2

Plankhouding - 1 arm OF been heffen

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

3 x 30 seconden elk been/elke arm

3

Plankhouding - arm EN been heffen

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

3 x 30 seconden elke combinatie

Pomphouding



Extra: oefening uitvoeren op trampoline

Pomphouding

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

3 x 40 seconden



Pomphouding

Arm van grond tillen



Extra: oefening uitvoeren op trampoline

Been van grond tillen

Pomphouding - 1 arm OF been heffen

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

3 x 30 seconden elk been/elke arm

Arm & tegenovergesteld been van grond tillen



Op handen & tenen steunen

Extra: oefening uitvoeren op trampoline

Pomphouding - arm EN been heffen

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

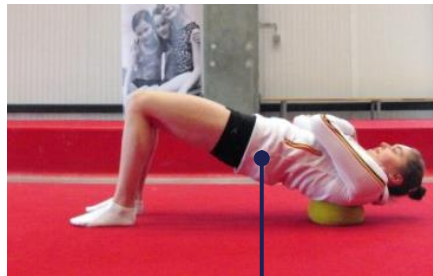
3 x 30 seconden elke combinatie

Vanuit ruglig met benen gebogen, bekken van grond heffen



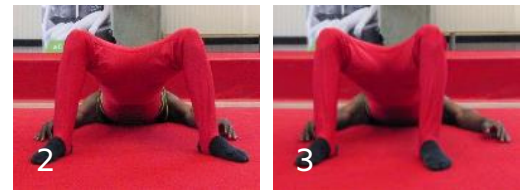
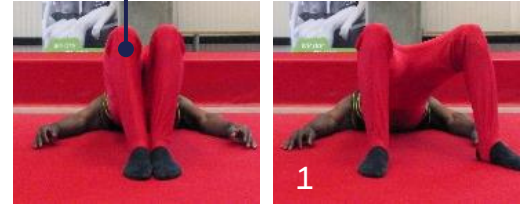
Extra: zonder armensteun

Vanuit ruglig met benen gebogen en voeten op bal, bekken van grond heffen



Vanuit ruglig met benen gebogen en schouders op bal, bekken heffen van grond

Bekkenlift met voeten naast elkaar



1. Voet zo ver mogelijk naar buiten plaatsen, hierbij eerst hiel plaatsen en dan pas tenen

2. Andere voet zo ver mogelijk naar buiten plaatsen

3 & 4. Beide voeten één voor één terugplaatsen in midden

Bekkenlift

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

3 x 60 seconden

Bekkenlift met voeten/schouders op bal

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

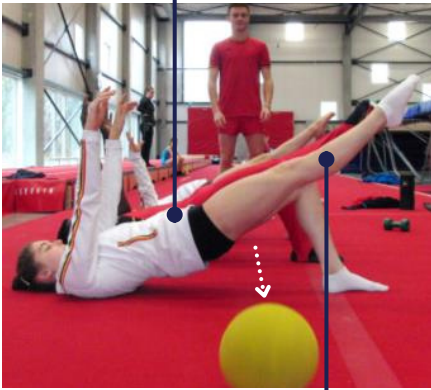
3 x 60 seconden

Bekkenlift open-toe

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

3 x 10 herhalingen

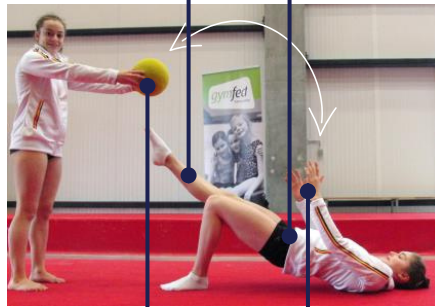
Vanuit ruglig met benen gebogen, bekken van grond heffen



1 been in verlengde romp heffen

Starten in bekkenlift en bekken hooghouden

1 been in verlengde romp brengen



Partner gooit bal

Bal vangen & terugwerpen

Starten in bekkenlift en bekken hooghouden



Partner legt bal op voet, deze proberen controleren

Variatie: 'estafette' vb.: 3 gymnasten voeren bekkenlift uit op één rij, gymnast 4 rolt bal onder rij door en sluit aan op het einde van rij, eerstvolgende in rij doet hetzelfde enz. Het team dat eerst overzijde zaal bereikt wint opdracht

1

Bekkenlift op 1 been

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

🕒 3 x 30 seconden elk been

2

Bal vangen & werpen vanuit bekkenlift op 1 been

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

🕒 3 x 30 seconden elk been

3

Balcontrole vanuit bekkenlift

- Neutrale rugkromming
- Bekken links-rechts op dezelfde hoogte

🕒 3 x 30 seconden elk been

Zijwaartse elleboog- & voetensteun

Arm & been heffen



Partner gooit bal, deze vangen & terugwerpen

Zijwaartse elleboog- & knieënsteun



Zijwaartse elleboog- & brede voetensteun



1 Zijwaartse plank tegen muur

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

3 x 30 seconden elke zijde

2 Zijwaartse plank in knieënsteun

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

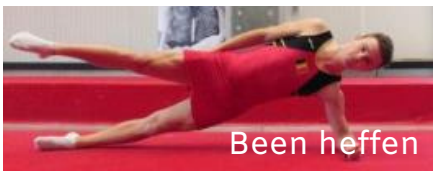
3 x 30 seconden elke zijde

3 Zijwaartse plank in brede voetensteun

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

3 x 30 seconden elke zijde

Zijwaartse elleboog- & brede voetensteun



Zijwaartse handen- & voetensteun



Starten in zijwaartse elleboog- & voetensteun, bal gooien naar partner



1

Zijwaartse plank

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

🕒 3 x 30 seconden elke zijde

2

Zijwaartse plank in handen- & voetensteun

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

🕒 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

Zijwaartse elleboog- & voetensteun

Partnerduwt schouders lichtjes naar voor & achter



Stabiel blijven staan en rotatie tegenhouden

Zijwaartse handen- & voetensteun

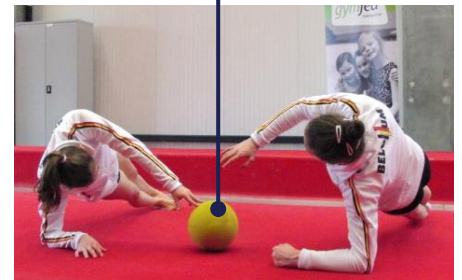


Bal naar voor rollen



Bal onder lichaam door rollen, aan rugzijde weer oppikken

Vanuit zijwaartse plank bal naar partner rollen



1

Stabilisatie in zijwaartse plank

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

🕒 3 x 30 seconden elke zijde

2

Bal voor- & rugwaarts rollen in zijwaartse plank

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

🕒 3 x 30 seconden elke zijde

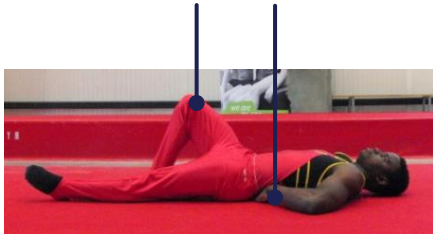
3

Bal rollen in zijwaartse plank

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

🕒 3 x 30 seconden elke zijde

In ruglig met 1 been gebogen, handen onder onderrug plaatsen



Langzaam schouders & hoofd van grond heffen, schuin omhoog voor je uit kijken

In ruglig met benen naar één zijde gekanteld



Langzaam schouders & hoofd van grond heffen, schuin omhoog voor je uit kijken

Ruglig



Langzaam schouders & hoofd van grond heffen, schuin omhoog voor je uit kijken



1

Curl up

- Neutrale rugkromming
 - Druk uitgeoefend door onderrug op handen blijft constant
- 🕒 3 x 30 herhalingen, 2 tellen houden

2

Curl up met gekantelde bekken

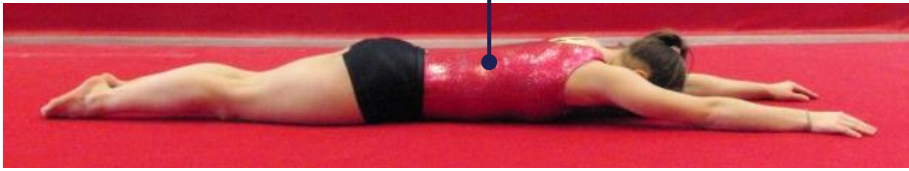
- Neutrale rugkromming
 - Druk uitgeoefend door onderrug op handen blijft constant
- 🕒 3 x 30 herhalingen elke zijde, 2 tellen houden

3

Curl up met draai

- Neutrale rugkromming
- 🕒 3 x 30 seconden

Gestreckte buiklig



Beide armen ± 5 cm opheffen

Gestreckte buiklig



Beide benen ± 5 cm opheffen

Gestreckte buiklig



Armen OF benen ± 5 cm optillen, zijwaarts naast lichaam terugbrengen

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

- 3 x 10 herhalingen, 2 tellen houden