

Pomphouding tegen muur



Lichaam naar voor laten vallen als plank

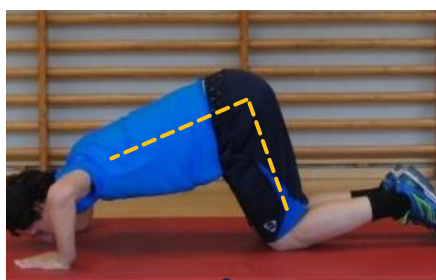
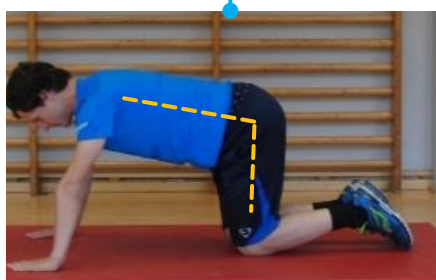


Na afduwen komen handen los van muur (= vluchtfase), daarna handen op wisselende posities tegen muur plaatsen



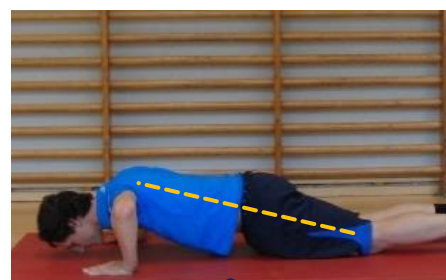
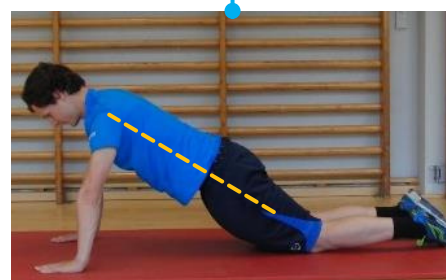
Eventueel met handen op een bal - zelfde oefening

Handen- & knieënsteun



Bovenlichaam (gehoekt in heup) neerwaarts brengen, daarna afduwen

Handen- & knieënsteun



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



Pomphouding met handen op romp & bekken van partner

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



Pomphouding met elke hand op een bal



Lichaam als plank naar partner brengen, daarna afduwen



Lichaam als plank neerwaarts brengen, daarna afduwen



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

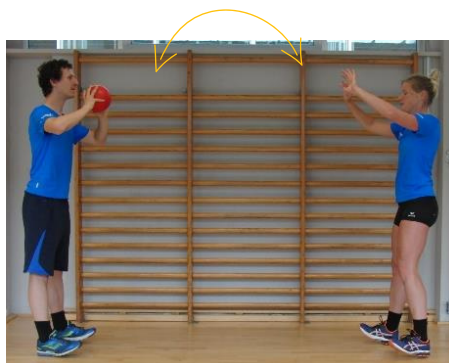
🕒 3 x 10 herhalingen

Hielen zo ver mogelijk weg van grond duwen

Gooi of bots de bal naar elkaar



Voeten blijven steeds op dezelfde plaats staan



Biede voeten op één lijn achter elkaar

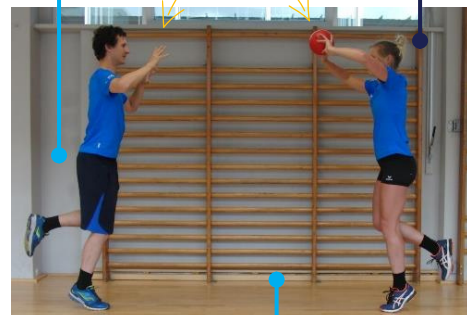
Bal heen en weer werpen/ botsen & vangen met partner



Voeten blijven steeds op dezelfde plaats staan

Sta op 1 been

Bal gooien naar partner



Voet blijft steeds op dezelfde plaats staan

Variatie: in hielstand

1

Bal vangen & werpen in tenenstand

- Neutrale rugkromming

3 x 60 seconden

2

Bal vangen & werpen in tandemstand

- Neutrale rugkromming

3 x 60 seconden

3

Bal vangen & werpen in 1-benige stand

- Neutrale rugkromming

3 x 60 seconden elk been

Gooi de bal opwaarts

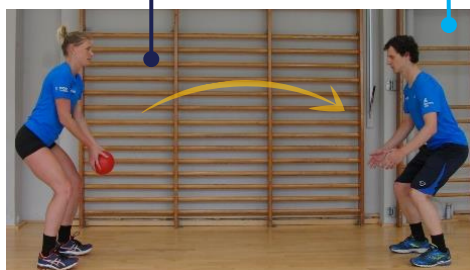


2-benige stand

Vang de bal in de lucht

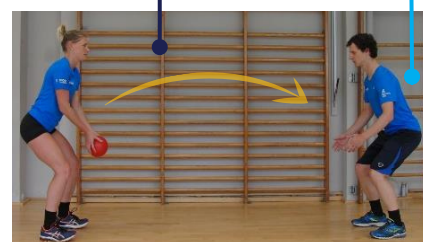


Partner gooit de bal



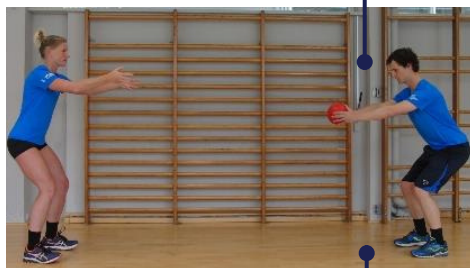
2-benige stand

Partner gooit de bal



2-benige stand

Opwaarts springen & bal vangen



Voer een correcte landing uit op 2 benen; landen op beide benen tegelijkertijd, op de bal van voet landen & afrollen naar hiel toe



Opwaarts springen & bal vangen

Voer een correcte 2 benige landing uit op een andere plaats

Voer een correcte landing uit op 2 benen

2-benige sprong + landing

- Neutrale rugkromming
- Knie niet naar buiten of binnen bij landing
- Knie niet voorbij tenen bij landing

3 x 10 herhalingen

Balontvangst na 2-benige sprong + landing

- Neutrale rugkromming
- Knie niet naar buiten of binnen bij landing
- Knie niet voorbij tenen bij landing

3 x 10 herhalingen

Balontvangst in verschillende richtingen

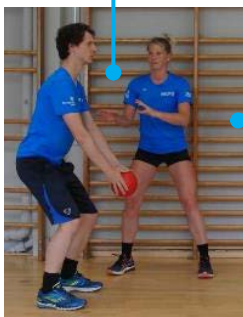
- Neutrale rugkromming
- Knie niet naar buiten of binnen bij landing
- Knie niet voorbij tenen bij landing

3 x 10 herhalingen

Starten in 2-benige stand op grond voor bank



2- benige stand & bal in hand



Partner staat naast jou

Partner geeft een duwtje tijdens de vluchtfase

Gooi de bal naar voren en omhoog - vang de bal in een voor en opwaartse sprong



Partner roept naam & gooit bal

2- benige stand



Springen, 180° draaien & bal vangen in lucht



Doe een sprong voorwaarts en opwaarts richting de bank



Landing:

- met beide voeten tegelijk
- eerst op bal voet, afrollen naar hiel



Landing:

- met beide voeten tegelijk
- eerst op bal voet, afrollen naar hiel



Landing:

- met beide voeten tegelijk
- eerst op bal voet, afrollen naar hiel

1

2-benige landing na sprong op bank



- Neutrale rugkromming
- Knie niet voorbij tenen bij landing
- Knie niet naar buiten of binnen bij landing

3 x 10 herhalingen

2

2-benige landing na duw partner



- Neutrale rugkromming
- Knie niet voorbij tenen bij landing
- Knie niet naar buiten of binnen bij landing

3 x 10 herhalingen

3

Balontvangst na 2-benige sprong 180°



- Neutrale rugkromming
- Knie niet voorbij tenen bij landing
- Knie niet naar buiten of binnen bij landing

3 x 10 herhalingen

Gooi de bal opwaarts & Vang de bal in de lucht



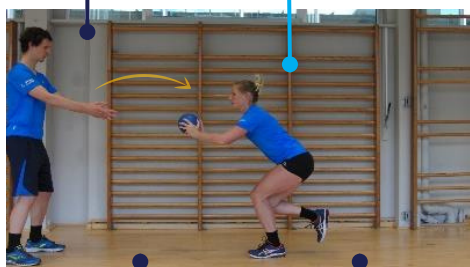
1-benige stand



Voer een correcte landing uit op 1 been

Partner gooit de bal

1-benige stand

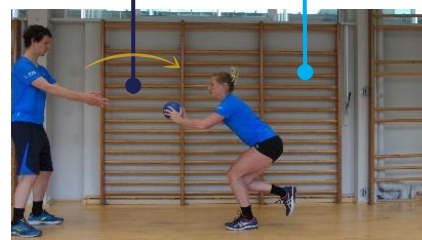


Opwaarts springen & bal vangen

Voer een correcte landing uit op 1 been; landen op de bal van je voet & afrollen naar hiel toe

Partner gooit de bal

1-benige stand



Opwaarts springen & bal vangen

Voer een correcte 1 benige landing uit op een andere plaats

1

1-benige sprong + landing

- Neutrale rugkromming
- Knie niet naar buiten of binnen bij landing
- Knie niet voorbij tenen bij landing

3 x 10 herhalingen

2

Balontvangst na 1-benige sprong + landing

- Neutrale rugkromming
- Knie niet naar buiten of binnen bij landing
- Knie niet voorbij tenen bij landing

3 x 10 herhalingen

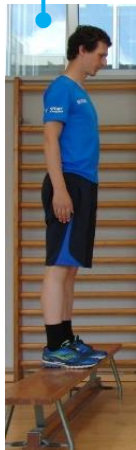
3

Balontvangst in verschillende richtingen

- Neutrale rugkromming
- Knie niet naar buiten of binnen bij landing
- Knie niet voorbij tenen bij landing

3 x 10 herhalingen

Starten in 2-benige stand op de bank



Doe een sprong voorwaarts en opwaarts



Landing:

- met beide voeten tegelijk
- eerst op bal voet, afrollen naar hiel

1- benige stand & bal in hand



Partner staat naast jou

Partner geeft een duwtje tijdens de vluchtfase

Gooi de bal naar voren en omhoog - vang de bal in een voor en opwaartse sprong

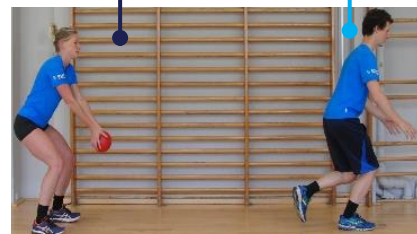


Landing:

- eerst op bal voet, afrollen naar hiel

Partner roept naam & gooit bal

1- benige stand



Springen, 180° draaien & bal vangen in lucht



Landing:

- eerst op bal voet, afrollen naar hiel

1

2-benige landing na sprong vanop bank



- Neutrale rugkromming
- Knie niet voorbij tenen bij landing
- Knie niet naar buiten of binnen bij landing

3 x 10 herhalingen

2

1-benige landing na duw partner



- Neutrale rugkromming
- Knie niet voorbij tenen bij landing
- Knie niet naar buiten of binnen bij landing

3 x 10 herhalingen

3

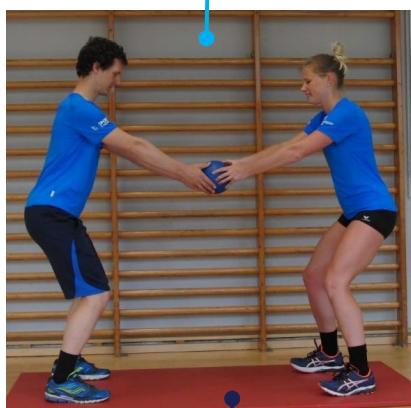
Balontvangst na 1-benige sprong 180°



- Neutrale rugkromming
- Knie niet voorbij tenen bij landing
- Knie niet naar buiten of binnen bij landing

3 x 10 herhalingen

Start in 2-benige stand en de bal tussen beide handen



Duel: bemachtig de bal OF breng je partner uit evenwicht waarbij hij/zij de voeten verplaatst

2 - benige stand & bal in handen



Partner staat voor jou met gestrekte armen

Maak een 8-vorm rond de handen van je partner



Start in 1-benige stand en maak met één hand contact met de bal



Duel: breng je partner uit evenwicht door tegen de bal te duwen

Variatie: in hielstand, tandemstand, 1 been, ...

1

2-benig ballenduel



- Neutrale rugkromming
- Bewaar je evenwicht

3 x 60 seconden

2

8 - beweging armen



- Neutrale rugkromming
- Bewaar je evenwicht

3 x 60 seconden

3

1-benig ballenduel



- Neutrale rugkromming
- Bewaar je evenwicht

3 x 60 seconden