

Handen- & knieënsteun



Strek één arm of been uit



Strek één arm en het tegenovergestelde been uit



Handen- & knieënsteun met een bal op de onderrug



Strek één arm of been uit



Strek één arm en het tegenovergestelde been uit



Superman houding; Handen- & knieënsteun met één gestrekte arm en been (ev. bal op de onderrug)



Met hand de tegenovergestelde knie tikken & superman herhalen



1

Superman



- Neutrale rugkromming



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

2

Superman met tactiele feedback



- Neutrale rugkromming
- De bal zo stil mogelijk houden



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

3

Superman met tikken



- Neutrale rugkromming
- Onderrug zo stil mogelijk houden



3 x 10 herhalingen per zijde, 2 tellen houden

Handen- & knieënsteun



Handen- & tenenstand, knieën enkele centimeters van de grond



Handen- & tenenstand, knieën enkele centimeters van de grond



Strek één arm of been uit



Hef je knieën enkele centimeters van de grond, ze blijven geplooid in 90°



Strek één arm en het tegenovergestelde been uit

1

Handen en tenenstand



- Neutrale rugkromming
- Heup en knie 90° geplooid

⌚ 3 x 30 seconden

2

Handen en tenenstand niveau 2



- Neutrale rugkromming
- Arm - schouders - bekken - voet op één lijn

⌚ 3 x 30 seconden per zijde

3

Superman in handen en tenenstand



- Neutrale rugkromming
- Arm - schouders - bekken - voet op één lijn

⌚ 3 x 30 seconden per zijde

Hef vanuit buiklig het bekken op tot een elleboog - tenen steunname



Schouders - bekken - voeten vormen één rechte lijn. Gebruik eventueel een bal op de onderrug voor tactiele feedback

Neem een voorwaartse plank houding aan



Hef één arm op in het verlengde van je romp



Hef één been op in het verlengde van je romp

Neem een voorwaartse plank houding aan



Hef één arm en het tegenovergestelde been op in het verlengde van je romp

1

Plankhouding

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

3 x 40 seconden

2

Plankhouding met gestrekte arm/been

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

3 x 30 seconden per zijde

3

Plankhouding met gestrekte arm en been

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

3 x 30 seconden per zijde

Ga in pomphouding staan;
handen en tenen steun



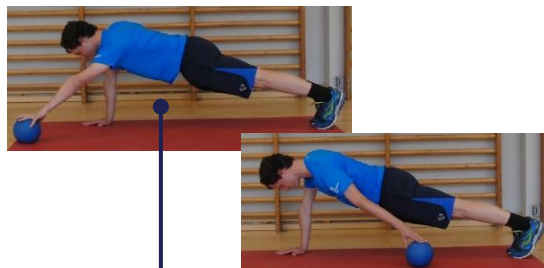
Ga in pomphouding staan;
handen en tenen steun met
één bal onder één hand



Ga in pomphouding staan;
handen en tenen steun. (ev.
beide handen op één bal)

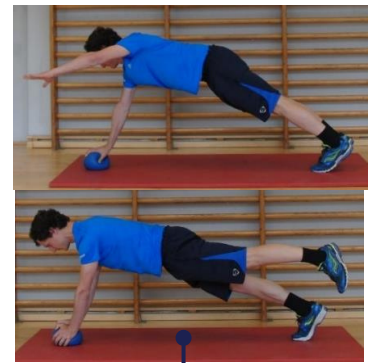


Balans variatie:
pomphouding op een
instabiele ondergrond (bv. 2
ballen)



rol langzaam de bal naar
voor / achter / opzij

Balans variatie:
pomphouding met beide
handen op één bal



hef één arm en / of
been op

1

Pomphouding

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

3 x 30 seconden

2

Pomphouding met hand(en) op de bal

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

3 x 30 seconden per zijde

3

Pomphouding - arm / been heffen

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

3 x 10 herhalingen per zijde, 2 tellen houden

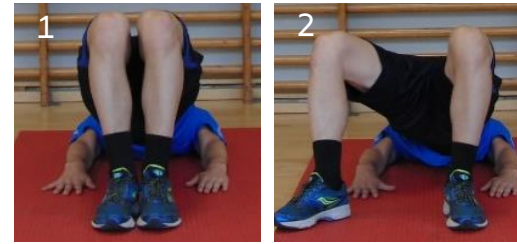
Vanuit ruglig met benen gebogen, bekken van grond heffen



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



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



1. Bekkenlift met voeten naast elkaar
2. 1 voet zo ver mogelijk naar buiten plaatsen (eerst hiel en dan tenen neerplaatsen)
3. Idem andere voet
4. Keer terug naar de uitgangshouding

1

Bekkenlift

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

3 x 30 seconden

2

Bekkenlift met voeten/schouders op bal

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

3 x 30 seconden

3

Bekkenlift benen openen en sluiten

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

3 x 10 herhalingen

Vanuit ruglig met benen gebogen, bekken van grond heffen



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



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



Strek één been uit in het verlengde van je romp



Strek één been uit in het verlengde van je romp



Strek één been uit in het verlengde van je romp

Variatie: elleboog - voetensteun



1

Bekkenlift op één been

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

3 x 30 seconden

2

Bekkenlift op één been en bal thv schouders

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

3 x 30 seconden

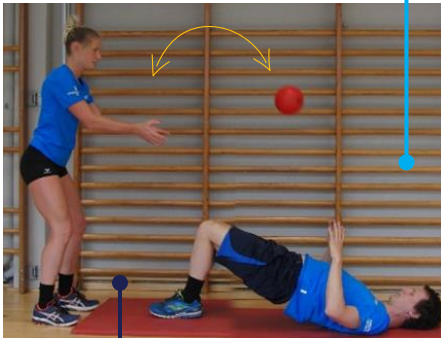
3

Bekkenlift op één been en bal thv voeten

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

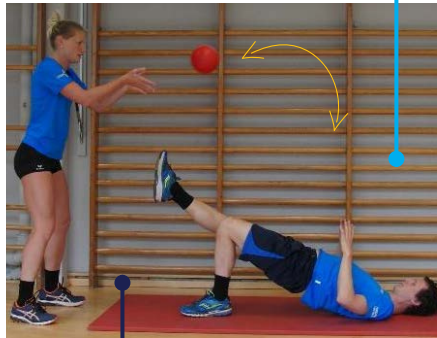
3 x 30 seconden

Vanuit ruglig met benen gebogen, bekken heffen van grond



Bal gooien en vangen

Vanuit ruglig met benen gebogen, bekken heffen van grond



Strek één been uit in het verlengde van je romp en gooi een bal over en weer met partner

Vanuit ruglig met benen gebogen, bekken heffen van grond



Hef één been met geplooid knie. Partner plaatst een bal ter hoogte van je voet en deze dient te blijven liggen

1

Bekkenlift met dubbeltaak

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

3 x 30 seconden

2

Bekkenlift op 1 been met dubbeltaak

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

3 x 30 seconden per zijde

3

Bekkenlift op 1 been met balcontrole

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

3 x 30 seconden per zijde

Zijwaartse elleboog- & voetensteun



Zijwaartse elleboog- & knieënsteun



Zijwaartse elleboog- & voetensteun (voeten voor elkaar)



Arm & been heffen



Strek één arm en / of been uit

Strek één arm en / of been uit

Bal gooien en vangen



1

Zijwaartse plank tegen muur



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

3 x 30 seconden per zijde

2

Zijwaartse plank in knieënsteun



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

3 x 30 seconden per zijde

3

Zijwaartse plank in brede voetensteun



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

3 x 30 seconden per zijde

Zijwaartse plank houding
in elleboog- &
voetensteun



Strek één arm
en / of been uit

Zijwaartse plank houding
in handen- & voetensteun



Strek één arm
en / of been uit

Zijwaartse plank houding
tegenover partner



Bal gooien en
vangen

Variatie: handen- & voetensteun

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

Zijwaartse plank met partner en bal

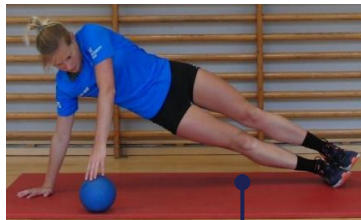
- Neutrale rugkromming
- Schouder-bekken-voet op één lijn

3 x 30 seconden
elke zijde

Zijwaartse plank houding
in elleboog- &
voetensteun

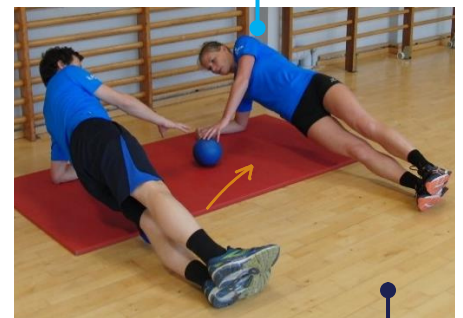


Zijwaartse plank houding
in handen- & voetensteun



Rol de bal in
verschillende
richtingen

Zijwaartse plank houding
tegenover partner



Bal naar elkaar
toe rollen

Variatie: handen- & voetensteun



Partner probeert door
duw- en trekbewegingen
thv de romp de stabiliteit
te verstoren

1

Zijwaartse plank met destabilisatie door partner

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

3 x 30 seconden
elke zijde

2

Zijwaartse plank met dubbeltaak

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

3 x 30 seconden
elke zijde

3

Zijwaartse plank met partner en bal

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

3 x 30 seconden
elke zijde

Ruglig met 1 been gebogen, handen plaats je thv de onderrug



Langzaam schouders & hoofd liften, schuin omhoog voor je uitkijken

Ruglig met benen naar één zijde gekanteld, handen ter hoogte van de onderrug



Langzaam schouders & hoofd liften, schuin omhoog voor je uitkijken

Ruglig met 1 been gebogen, handen plaats je thv de onderrug



Langzaam schouders & hoofd liften, schuin omhoog voor je uitkijken



Langzaam schouders & hoofd en hoofd, als één geheel, naar links en rechts draaien

Curl up

- Neutrale rugkromming

3 x 15 herhalingen, 2 tellen houden

Curl up met gekantelde benen

- Neutrale rugkromming

3 x 15 herhalingen, 2 tellen houden

Curl up met draai

- Neutrale rugkromming

3 x 10 herhalingen, 2 tellen houden

Gestreckte buiklig



Arm(en) ± 5cm optillen

Gestreckte buiklig



Been/ benen ± 5cm optillen

Gestreckte buiklig



Armen of benen ± 5cm optillen, zijwaarts naast lichaam brengen en terug

Dode vis - armen heffen

- Neutrale rugkromming

3 x 10 herhalingen, 2 tellen houden

Dode vis - benen heffen

- Neutrale rugkromming

3 x 10 herhalingen, 2 tellen houden

Dode vis - armen of benen spreiden

- Neutrale rugkromming

3 x 10 herhalingen, 2 tellen houden