

Naam:

Datum:



1a-1.



1a-2.

**1a. navel intrekken,
aanspannen diepe dwarse
buikspier in lig**

..... xhh



2a-1.



2a-2.

**2a. aanspannen rugspiertjes
(mm. multifidi)**

in lig

..... xhh



3a-1.



3a-2.

3a. bekkenkantelen

handen knieën / lig / zit / stand

..... xhh



4a.



5a.

4a. superman

.... x sec / min

5a. buiksteun

.... x sec / min



6a.



7a.

6a. rugsteun

.... x sec / min

7a. zijsteun

.... x sec / min

Naam:

Datum:



3b-1.



3b-2.

3b. bekkenkanteling in zit

..... xhh



4b.

4c.

4d.

4. superman

a. linkerbeen,linkerarm

b. voet steunbeen omhoog

c. handen en voeten steunen

..... xhh



5b.



6b.

5b. buiksteun met bewegen

boven/beneden, om en om

..... xhh

6b. rugsteun met bewegen

om en om li/re been

.... x hh



7b.



8.

7b. zijsteun met bewegen

zijwaarts, links + rechts

.... x hh

8. heupstabiliteit

.... x sec / min

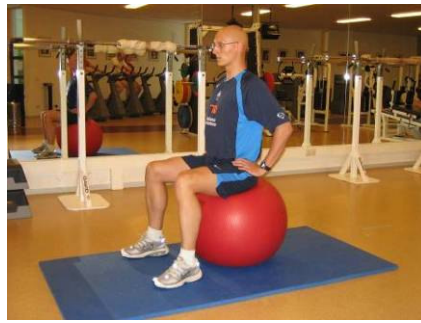
links + rechts

Naam:

Datum:



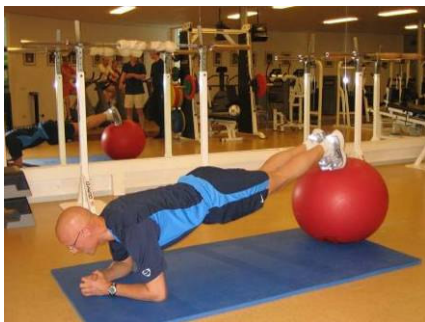
3c-1.



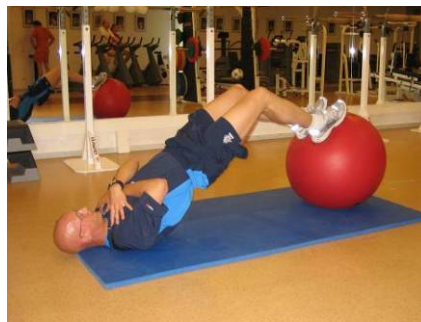
3c-2.

3c. bekkenkanteling op bal

..... xhh



5c.



6c.

5c. buiksteun op bal

..... xsec/min

6c. rugsteun op bal

met gebogen benen

..... xsec/min



6d.



9.

6d. rugsteun op bal

met gestrekte benen

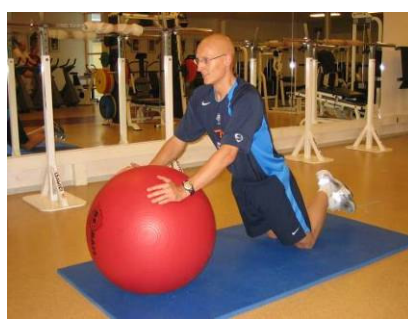
..... xsec/min

9. zitten / been strekken

..... xhh



10-1.



10-2.

10. kneeling roll-out

..... xhh

Naam:

Datum:



11a.



11b.

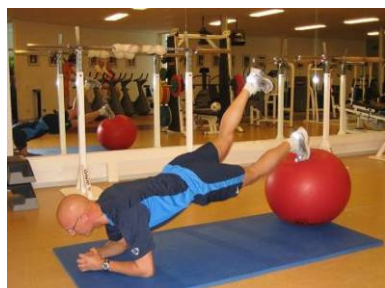
11a. knee on ball

..... xsec / min

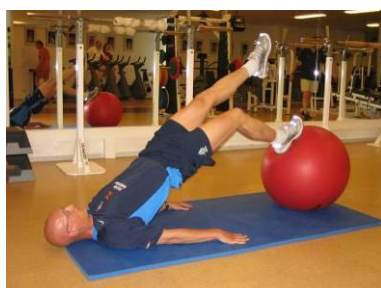
11b. knee on ball

met vangen / koppen

..... xhh



5d.



6d.

**5d. buiksteun met bewegen
op bal**

..... xhh

**6d. rugsteun met bewegen
op bal**

.... x hh



12-1.



12-2.

12. jacknife 2-benig

..... xhh



13-1.



13-2.

13. jacknife 1-benig

..... xhh