

Halve lig/zit

- steunen op twee onderarmen (ellebogen)
- één been gebogen op de grond
- één been gestrekt vóór je komt van de grond en steeds iets omhoog komen

1

Op buik liggend

- linkerarm en rechterbeen uitzwaaien (en andersom)
- balans houden

2

DE 10 STABILITEITSOEFENINGEN

3

Op buik liggend

- beide voeten en armen van de grond af
- 5 seconden vasthouden

Op rug liggend

- handen op borst
- benen gestrekt tegen elkaar
- iets boven de grond even vasthouden en weer omhoog brengen

Variatie: met de handen zijwaarts en de benen van links naar rechts

6

Foppe de Haan: "Alle bewegingen beginnen vanuit je heupgewricht. Jongens die uit de groei komen, hebben bijna allemaal verwaarloosde buik- en lage-rugspieren. Omdat je in positie- en partijspelen veelvuldig dezelfde beweging maakt, met vaak alleen je sterke been, word je heel eenzijdig belast. Daardoor wordt een speler blessuregevoelig. Verder is het zo dat je een grote rompstabiliteit nodig hebt om de trainingsintensiteit op te kunnen voeren. Dan kun je aan explosieve kracht gaan werken."

Op buik liggend

- buik richting grond
- steunen op twee paar tenen en beide onderarmen
- 'Als een plank zo recht'.
- 'Geen holle of bolle rug'.

8

Zwaarder maken: ellebogen meer naar voren brengen

Op knieën zittend

- rechterarm en linkerbeen uitzwaaien (en andersoms)
- balans houden
- 'in elkaar en uitstrekken'

Variatie: op je buik liggen (5 seconden vasthouden)

4



Op zij liggend

- bovenste been en arm gestrekt naar boven brengen
- heup van de grond af houden, leunen op één arm (elleboog)

5



Op rug liggend

- steunen op twee ellebogen en twee hakken
- duw jezelf omhoog

7



Op één been staand

- op één been staan, met het andere been alle kanten op zwaaien
- balans houden
- 'Voet moet op de grond blijven staan, niet huppen'.

10

Op handen en voeten staand

- met handen naar voren 'stappen maken' totdat je denkt dat je op je mond valt, en in die positie 5 seconden vasthouden
- idem, maar dan met de handen zijwaarts, naar buiten.

9

