

Rompstabiliteit

Curl up Bovenlichaam oprollen.



Ceiling reach Uitgangshouding als boven, met de handen naar het plafond reiken en weer terug.

Schuine buik Uitgangshouding als boven, met de linker elleboog richting rechter heup en andersom

Back extension Bal onder de heupen. Voeten op de grond, tegen de muur of onder een randje. Bovenlichaam heffen en weer rustig laten zakken.



Reversed back extension Bal onder de heupen. Hands op de grond. Benen heffen en weer rustig laten zakken.



Zijwaarts De heup steunen op de bal. Voeten op de grond tegen de muur. Bovenlichaam zijwaarts laten zakken en weer heffen.



Bruggetje voeten op bal Ruglig, voeten op bal. Heupen heffen totdat het lichaam een rechte lijn vormt. Variaties: 1. Armen heffen. 2. Benen één voor één heffen



Zijwaarts bruggetje op bal Ellebogen op bal, heupen liften. Variatie: hand in de zij.



Rompstabiliteit

Bruggetje ellebogen op bal

Ellebogen op bal, een voor een de benen heffen



Bruggetje schouders op bal

Schouders op bal, één voor één been heffen. Variatie: armen heffen.



Voorwaarts rollen

Opdrukstand, benen op bal, rol de bal naar voren. (billen de lucht in)



Opdrukken

Buiklig op de bal, rol over de bal heen tot dat alleen de voeten erop liggen, steun op de handen, opdrukken.



Hamstrings

Ruglig, voeten op bal, bal naar je toe rollen en weer terug.



Balans zit

Zit op de bal, voeten van de grond, balans houden.



Balans knieën

Op de knieën op de bal, balans houden.



Balans rondje

In zit of op de knieën op de bal en rondjes draaien.