








	Doel	Oefening	afbeelding/voorbeeld
<u>1</u>	<b>evenwicht verbeteren</b>	Stand op FOAM naast muur of sportraam met de ogen toe (2 x 15 seconden)	 
<u>2</u>	<b>evenwicht verbeteren (ook kracht kuitspieren)</b>	Stand op FOAM met 2 voeten --> tenenstand -> en terug naar (3 sets van 20 herhalingen)	


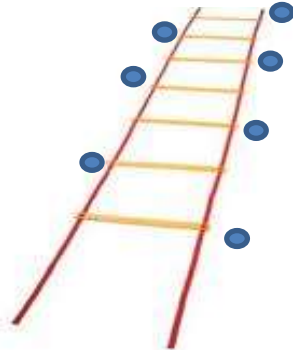
<u>3</u>	<b>evenwicht verbeteren</b>	Stand op FOAM + squat (3 sets van 10 herhalingen)	 <p>PTontheNa</p>
<u>4</u>	<b>evenwicht verbeteren</b>	Unipodaal stand op FOAM, zowel links als rechts (5 x 10 seconden/been)	 <p><b>Balance Pad</b></p>

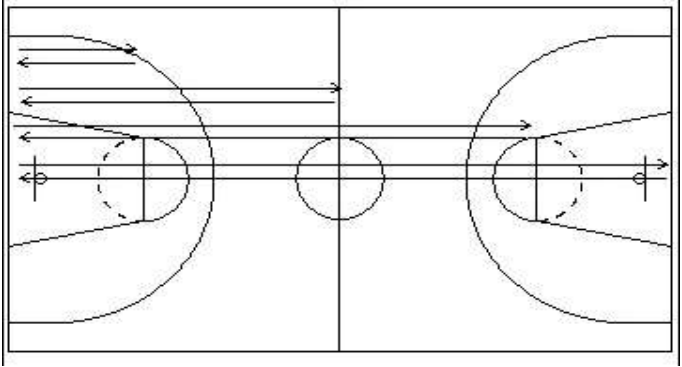

<u>5</u>	<b>evenwicht verbeteren</b>	Unipodaal stand op FOAM en bal terugkoppen, zowel links als rechts (3 sets van 10 herhalingen / been)	 <p>Balance Pad</p>
<u>6</u>	<b>evenwicht verbeteren</b>	Om alle bovenstaande oefeningen nog wat moeilijker te maken, kunnen deze ook uitgevoerd worden op een BOSU.	

<u>7</u>	<b>stabiliteit verbeteren</b>	Voorwaartse uitvalspassen met been dat beweegt landend op FOAM/BOSU (3 sets van 10 herhalingen/been)	
<u>8</u>	<b>stabiliteit verbeteren</b>	Zijwaartse uitvalspassen met been dat beweegt landend op FOAM/BOSU (3 sets van 10 herhalingen/been)	



<u>9</u>	<b>stabiliteit verbeteren</b>	Vertrekkend van op FOAM, voorwaartse uitvalspassen met been dat beweegt landend op FOAM/BOSU (3 sets van 10 herhalingen/been)	
<u>10</u>	<b>Stabiliteit verbeteren</b>	Vertrekkend van op FOAM, zijwaartse uitvalspassen met been dat beweegt landend op FOAM/BOSU (3 sets van 10 herhalingen/been)	

<p><u>11</u></p>	<p><b>Evenwicht/stabiliteit/ uithouding</b></p>	<p>Ter plaatse lopen op BOSU, en bal terugpassen afwisselend links/rechts (3 x 1 minuut)</p>	
<p><u>12</u></p>	<p><b>Evenwicht/stabiliteit/coördinatie/uithouding</b></p>	<p>Ter plaatse 10x snel knieën heffen op trampoline, dan snelop linker been staan op BOSU en met rechts bal terugpassen, terug 10X knieën heffen, dan stand op rechter been en met linkervoet terugpassen.</p>	


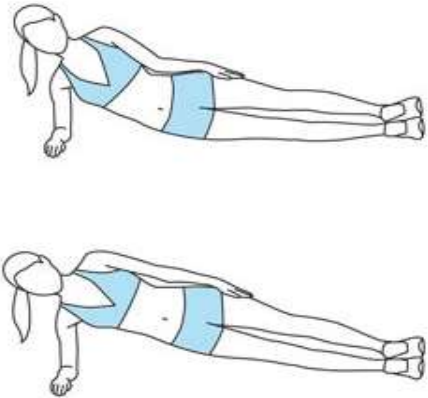
<u>13</u>	<b>Stabiliteit, uithouding, coördinatie OL</b>	Stand met 1 been op BOSU, kleine sprong op trampoline, door springen naar andere BOSU (3 sets van 10 herhalingen/voet)	
<u>14</u>	<b>Coördinatie</b>	Hinken rond de kegels, 1 sprong in de ladder en kleine sprongetjes rond de kegels (10x op en af /been)	


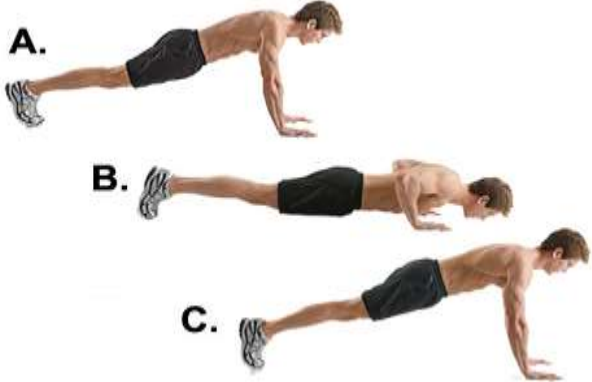
<p><b>15</b></p>	<p><b>Coördinatie</b></p>	<p>Suicides, lopen tot aan eerste kegel, bal laten liggen en snel achterwaarts lopen en terug naar de 2de kegel,... Eventueel met bal aan voet (5x voorwaarts en 5x zijwaarts)</p>	
<p><b>16</b></p>	<p><b>Coördinatie</b></p>	<p>Snel 1 stap zetten in elke hoepel (2 sets van 10 herhalingen)</p>	 <p>Veel variatie mogelijk, voorbeeld: hinken, springen met 2 voeten samen voorwaarts of zijwaarts of combinatie, of hinken voorwaarts/zijwaarts/beide</p>





<p><b>17</b></p>	<p><b>Verbeteren core stability</b></p>	<p>Bridgen op Bobathbal (10x10 seconden)</p>	
<p><b>18</b></p>	<p><b>Verbeteren core stability</b></p>	<p>Planken: voor, links, voor, rechts (10x10 seconden) beginnend met minstens 2 circuits na elkaar</p>	


<u>19</u>	<b>Verbeteren core stability</b>	Bridgen op basketbal (10x10 seconden)	Zelfde als nr. 12 maar dan op basketbal, deze oefening op een kleine bal is moeilijker dan op een grote bal.
<u>20</u>	<b>Verbeteren core stability</b>	Handen en knieën zit op matje, strekken van 1 been in het verlengde van de romp, bekken stilhouden, mag niet bewegen. Dit kunnen we controleren door balletje op onderrug te plaatsen, dat er niet mag afvallen ( 3 x 8 seconden/been)	

<p><b>21</b></p>	<p><b>Verbeteren core stability</b></p>	<p>Handen en knieën zit op matje, strekken van 1 been in het verlengde van de romp en tegelijkertijd strekken van tegenovergestelde arm in het verlengde van de romp. Bekken stilhouden is belangrijk. ( 3 x 8 seconden/been)</p>	
<p><b>22</b></p>	<p><b>Verbeteren core stability</b></p>	<p>Zijlig steunend op onderarm en voeten, bekken omhoog brengen en even houden en vervolgens weer laten zakken (3 sets van 10 herhalingen)</p>	

<p><b>23</b></p>	<p><b>Verbeteren scapulothoracale stabiliteit</b></p>	<p>Buiklig op matje, handen op schouderbreedte en knieën geflexeerd. Via handen romp opduwen als een plank, steun op handen en knieen. (3sets van 15 herhalingen)</p>	
<p><b>24</b></p>	<p><b>Verbeteren scapulothoracale stabiliteit</b></p>	<p>Buiklig op matje, handen op schouderbreedte. Via handen romp opduwen als een plank. Er wordt gesteund op handen en voeten. (3sets van 10 herhalingen)</p>	

<p><u>25</u></p>	<p><b>verbeteren kracht OL</b></p>	<p>Squat zonder gewicht maar met borstelsteel of stok rustend op schouders achter de nek, goed diep omlaag gaan. (3 sets van 10 herhalingen)</p>	
<p><u>26</u></p>	<p><b>Verbeteren Buikspieren</b></p>	<p>Ruglig op matje, met knieën opgetrokken, therapeut fixeert voeten op de mat. Therapeut geeft gewichtsballetje aan patiënt, patiënt komt met schouders en bovenste romp omhoog en gooit gewichtsballetje naar therapeut. Patiënt houdt deze positie aan en vangt balletje terug. Patient gaat dan terug liggen op matje. (4 sets van 10 herhalingen)</p>	

<u>27</u>	<b>Verbeteren Buikspieren</b>	Ruglig op matje, heup en knie in 90° flexie en schouders + bovenromp van de mat af. Balletje afwisselend onder linker en rechter been doorgeven. (4 x 30 seconden)	
<u>28</u>	<b>Flexibiliteit OL</b>	stretchen hamstrings (2x 20 seconden/been)	

<p><u>29</u></p>	<p><b>Flexibiliteit OL</b></p>	<p>stretchen quadriceps ( 2x20 seconden/been)</p>	
<p><u>30</u></p>	<p><b>Opwarming</b></p>	<p>Fietsen op hometrainer of lopen op loopband 10 minuten (lage weerstand)</p>	