

Aandachtspunten

- Voer de oefeningen met zo min mogelijk spierspanning uit.
- Doorademen bij alle oefeningen.
- Doe de oefeningen met aandacht.

Zitten op de bal

- Gewicht verplaatsen van re bil naar li bil.
- Bekken naar voor kantelen (IA), bal rolt naar achter. Bekken naar achter kantelen (UA) bal rolt naar voor.
- Cirkelen re en li-om.
- Knie om en om optillen.
- Idem met tegengestelde arm naar opzij optillen.
- Been om en om voor je uitstrekken.
- Idem met tegengestelde arm hoog optillen.
- Kruisbeweging. Met re hand li knie aantikken en andersom.
- 2 benen van de grond optillen en balans houden. (praktijkrecord is 30.40 min. Meld het als je hier overheen gaat..)
- Via spreidstand naar buiklig positie over de bal.

Buiklig op de bal

- Buikbrug.
- Buikbrug met 10x veren bekken (buikspieren).
- Buikbrug met 1 voor 1 arm naar voor uitstrekken.
- Buikbrug en opdrukken (neus naar de grond).

Ruglig op de bal

- Rugbrug.
- Rugbrug met 10x veren bekken (bil-, rug- en hamstrings).
- Rugbrug met 1 voor 1 been voor uitstrekken.
- Achteroverbuiging over de bal. Handen en voeten op de grond. Evt opdrukken tot een brug.

Ruglig benen op de bal

- 1 voor 1 been optillen.
- Bekken optillen tot lieshoek gestrekt is.
- Idem met 10x veren bekken.
- Vanuit bruggetje 1 been optillen.
- Idem met 10x veren bekken.
- Voetzolen op de bal. Bal naar voor laten rollen benen strekken en terug benen buigen naar de buik.
- 2 benen gestrekt, hielen op de bal. Bal naar li en re laten rollen.

Ontspanning rug.

Elke positie 4x ademen. 6x alle posities herhalen.

- Op de knieën op de grond met buik op de bal.
- Billen op de hakken, knieën ver gespreid, buik tegen de bal.
- Voorover over de bal. Hoofd op de grond en tenen aan de grond.



- Hands en voeten op de grond. Kruisbeweging; 1 arm en andere been optillen. En andersom.
- In deze posities bekkenbodem oefeningen.

Kniezit op de bal.

- Vanuit buiklig naar buikbrug en door naar kniezit en weer terug.
- Zeehond, knieën en handen op de bal. Billen op de hakken. Rug actief gestrekt.
- Kniestand op de bal.