

GET FIT 2 RUGBY

- Balans bovenste ledematen -

Pompen tegen de muur

Ik start in pomphouding tegen de muur



Ik start in pomphouding tegen de muur met mijn handen op de bal



Ik laat mijn lichaam als een plank naar voor vallen en duw daarna krachtig af

Niveau 1 **23**

- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming
- ✓ Mijn schouders-bekken-hielen blijven op één lijn

- 15 herhalingen
- 3 reeksen

Pompen op de knieën 1

Ik start in handen- en knieënsteun



Ik breng mijn bovenlichaam (gehoekt in heup) neerwaarts en duw daarna krachtig af



Niveau 1 **23**

- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming

- 15 herhalingen
- 3 reeksen

Pompen op de knieën 2

Ik start in handen- en knieënsteun



Ik breng mijn bovenlichaam (tot aan de knieën) als een plank neerwaarts en duw daarna krachtig af



Niveau 1 **23**

- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming
- ✓ Mijn schouders-bekken-knieën blijven op één lijn

- 10 herhalingen
- 3 reeksen

GET FIT 2 RUGBY

- Balans bovenste ledematen -

Pompen

Ik start in pomphouding



Ik breng mijn lichaam als een plank neerwaarts en duw daarna krachtig af

EXTRA: Ik duw mijn schouders nog eens extra uit (hoger)

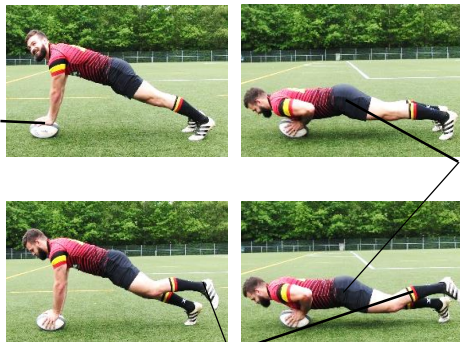
Niveau 1 **23**

- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming
- ✓ Mijn schouders-bekken-hielen blijven op één lijn

- 10 herhalingen
- 3 reeksen

Pompen met handen op de bal

Ik start in pomphouding met mijn handen op de bal



Ik breng mijn lichaam als een plank neerwaarts en duw daarna krachtig af

EXTRA: ik til één been van de grond

Niveau 1 **23**

- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming
- ✓ Mijn schouders-bekken-hiel(en) blijven op één lijn

- 5-10 herhalingen
- 3 reeksen

Pompen met voeten op de bal

Ik start in pomphouding met mijn voeten op de bal



Ik breng mijn lichaam als een plank neerwaarts en duw daarna krachtig af

Niveau 1 **23**

- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming
- ✓ Mijn schouders-bekken-hielen blijven op één lijn

- 5-10 herhalingen
- 3 reeksen

GET FIT 2 RUGBY

- Balans bovenste ledematen -

Pompen tegen partner met bal

Ik start in pomp-houding met mijn handen op de bal



Mijn partner houdt de bal stevig vast en behoudt een plankhouding met zijn lichaam

Ik breng mijn lichaam als een plank neerwaarts en duw daarna krachtig af



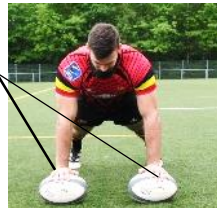
Niveau 1 **23**

- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming
- ✓ Mijn schouders-bekken-hielen blijven op één lijn

- 10 herhalingen
- 3 reeksen

Pompen op twee ballen

Ik start in pomp-houding met elke hand op een bal



Ik breng mijn lichaam als een plank neerwaarts en duw daarna krachtig af



Niveau 1 **23**

- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming
- ✓ Mijn schouders-bekken-hielen blijven op één lijn

- 5-10 herhalingen
- 3 reeksen

Pompen op partner

Ik start in pomp-houding met mijn handen op de romp en bekken van mijn partner



Mijn partner gaat in plankhouding staan en spant diepe buik- en rugspieren op

Ik breng mijn lichaam als een plank neerwaarts en duw daarna krachtig af



Niveau 1 **23**

- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming
- ✓ Mijn schouders-bekken-hielen blijven op één lijn

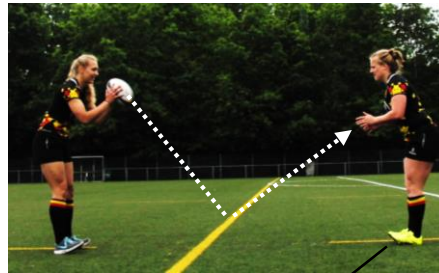
- 5 herhalingen
- 3 reeksen

GET FIT 2 RUGBY

- Balans onderste ledematen -

Bal passen/botsen in tenen-/hielenstand

Niveau 1 **23**



Ik duw mijn hielen zo ver mogelijk weg van de grond

Ik blijf met mijn voeten constant op dezelfde plaats staan

Ik duw mijn tenen zo ver mogelijk weg van de grond

✓ Ik behoud een neutrale rugkromming

- 60 seconden
- 3 herhalingen

Bal passen in tandemstand

Niveau 1 **23**



Ik sta met beide voeten op één lijn achter elkaar

Ik blijf met mijn voeten constant op dezelfde plaats staan

✓ Ik behoud een neutrale rugkromming

- 60 seconden
- 3 herhalingen

Bal passen in één-benige stand

Niveau 1 **23**



Ik sta op één been

Ik pas de bal links of rechts van mijn partner

Mijn voet blijft constant op dezelfde plaats staan

✓ Ik behoud een neutrale rugkromming

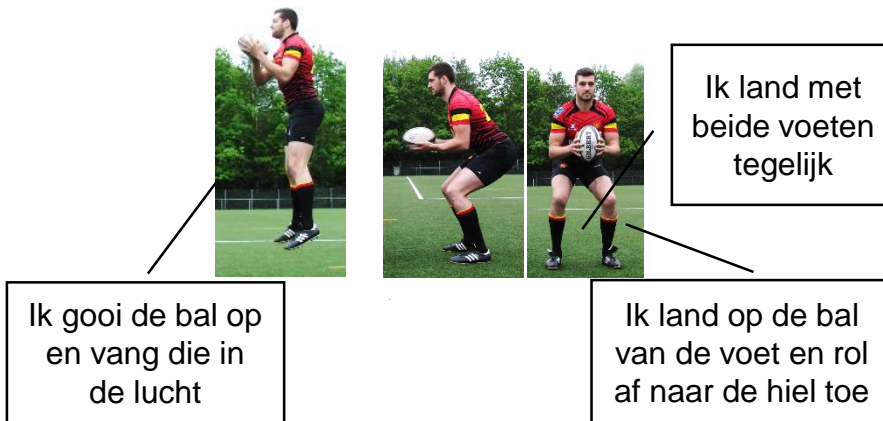
- 60 seconden
- 3 herhalingen

GET FIT 2 RUGBY

- Balans onderste ledematen -

2-benige landing na opwaartse sprong

Niveau 1 **23**



- ✓ Bij de landing maak ik geen X- of O-benen
- ✓ Bij de landing komen mijn knieën niet voorbij mijn tenen
- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming

- 10 herhalingen
- 3 reeksen

Balontvangst na 2-benige sprong

Niveau 1 **23**

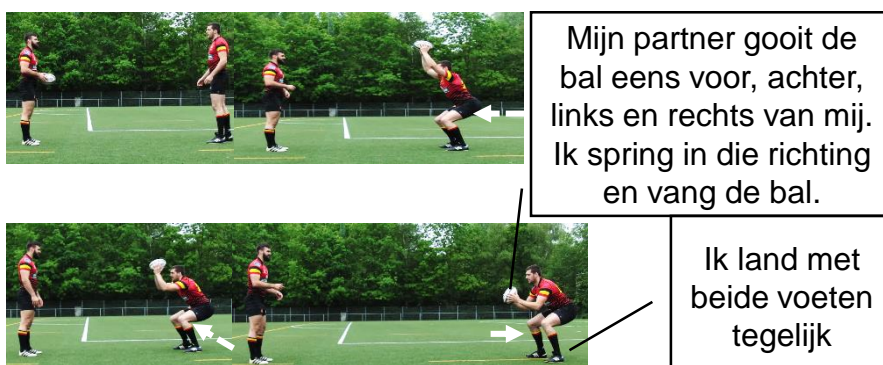


- ✓ Bij de landing maak ik geen X- of O-benen
- ✓ Bij de landing komen mijn knieën niet voorbij mijn tenen
- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming

- 10 herhalingen
- 3 reeksen

Balontvangst na 2-benige sprong voor-/zij-/achterwaarts

Niveau 1 **23**



- ✓ Bij de landing maak ik geen X- of O-benen
- ✓ Bij de landing komen mijn knieën niet voorbij mijn tenen
- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming

- 10 herhalingen
- 3 reeksen

GET FIT 2 RUGBY

- Balans onderste ledematen -

Balontvangst na 2-benige sprong 180°

Ik land met beide voeten tegelijk



Mijn partner roept mijn naam en gooit de bal

Ik spring 180° als ik mijn naam hoor en vang de bal

Ik land op de bal van de voet en rol af naar de hiel toe

Niveau 1 **23**

- ✓ Bij de landing maak ik geen X- of O-benen
- ✓ Bij de landing komen mijn knieën niet voorbij mijn tenen
- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming

- 10 herhalingen
- 3 reeksen

Balontvangst na 2-benige sprong + duw partner



Partner 1 gooit de bal

Ik spring voorwaarts en vang de bal

Partner 2 geeft mij lichtjes een duw tijdens de vluchtfase

Ik bewaar mijn evenwicht en land met beide voeten tegelijk

Ik land op de bal van de voet en rol af naar de hiel toe

Niveau 1 **23**

- ✓ Bij de landing maak ik geen X- of O-benen
- ✓ Bij de landing komen mijn knieën niet voorbij mijn tenen
- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming

- 10 herhalingen
- 3 reeksen

Balontvangst na 2-benige sprong 180° + duw partner



Partner 1 gooit de bal

Ik spring 180° en vang de bal

Partner 2 geeft mij lichtjes een duw tijdens de vluchtfase

Ik bewaar mijn evenwicht en land met beide voeten tegelijk

Ik land op de bal van de voet en rol af naar de hiel toe

Niveau 1 **23**

- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming

- 10 herhalingen
- 3 reeksen

GET FIT 2 RUGBY

- Balans onderste ledematen -

Balontvangst na 1-benige sprong voor



Ik start in 1-benige stand

Ik gooi de bal op en vang die in de lucht

Ik land op de bal van mijn voet en rol af naar de hiel toe

Niveau 1 **23**

- ✓ Bij de landing gaat mijn knie niet naar binnen of buiten
- ✓ Bij de landing komen mijn knieën niet voorbij mijn tenen
- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming
- 10 herhalingen
- 3 reeksen

Balontvangst na 1-benige sprong voor



Mijn partner roept "links" of "rechts" en werpt de bal

Ik spring 180° via de kant die genoemd werd en vang de bal

Ik land op de bal van mijn voet en rol af naar de hiel toe

Niveau 1 **23**

- ✓ Bij de landing gaat mijn knie niet naar binnen of buiten
- ✓ Bij de landing komen mijn knieën niet voorbij mijn tenen
- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming
- 10 herhalingen
- 3 reeksen

Balontvangst na 1-benige sprong opwaarts + duw partner



Partner 1 gooit de bal

Ik spring voorwaarts en vang de bal

Partner 2 geeft mij lichtjes een duw tijdens de vluchtfase

Ik bewaar mijn evenwicht en land op één been

Niveau 1 **23**

- ✓ Bij de landing gaat mijn knie niet naar binnen of buiten
- ✓ Bij de landing komen mijn knieën niet voorbij mijn tenen
- ✓ Ik behoud een neutrale rugkromming
- 60 seconden
- 3 herhalingen