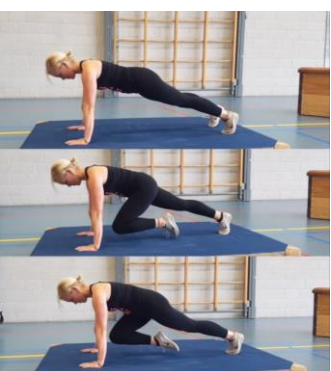



## Oefeningenbundel | Bootcamp in het onderwijs

Nr.	Afbeelding	Naam	Opmerkingen
1.		plank	Let op de houding van de rug. Buikspieren en bilspieren aanspannen. Handen onder de schouders en de ellebogen uit het slot. Makkelijker maken: vanaf de knieën Moeilijker maken: voeten op een verhoging zoals kastkop of tegen de muur.
2.		Side plank	Zowel statisch als dynamisch uit te voeren. Knie en elleboog naar elkaar toe bewegen. Heupen richting het plafond duwen. Buik en bilspieren goed aanspannen. Makkelijker maken: vanaf knie Moeilijker maken: dynamisch uitvoeren
3.		Squat	Buikspieren aanspannen. Knieën dezelfde richting als de tenen duwen. Iets naar buiten. Trotse borst houden. Makkelijker maken: minder diep Moeilijker maken: jump toevoegen
4.		Uitstap Lunge	Om en om uitstappen. Achterste knie naar de grond duwen. Borst open en trots. Buikspieren aanspannen. Kracht zetten vanuit je voorste hak. Makkelijker maken: dynamische lunge Moeilijker maken: Rotatie toevoegen – indraaien richting het voorste been.

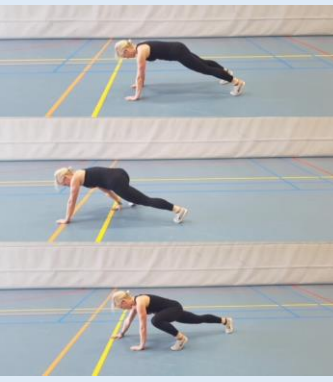


Nr. Afbeelding	Naam	Opmerkingen
5. 	Push up	Let op houding onderrug. Buik en bil spieren aanspannen. Ellebogen hoek van 90 graden. Makkelijker maken: vanaf de knieën Moeilijker maken: Voeten vanaf een verhoging
6. 	Single leg toe touch	Armen spreiden voor balans. Kantel vanaf je heup naar de grond. Door de kantel beweging wordt ook de onderrug aangesproken. Bilsieren aanknipen bij het omhoog komen.  Makkelijker maken: in plaats van balans, tenen aan de grond houden Moeilijker maken: indraaien zoals op de foto afgebeeld.
7. 	Roeien	Ellebogen voorbij de ribben laten komen. Groot bewegen. Rest van het lichaam zo stil als een plank. Buikspieren en bilsieren aanspannen. Trotse borst vooruit. Makkelijker maken: Verder bij het ophangpunt vandaag Moeilijker maken: Voeten op verhogen bv maatje laten vast houden

Nr. Afbeelding	Naam	Opmerkingen
8. 	Jack knife/ pike	Knieën intrekken en rustig weer uitstrekken. Er komt veel weerstand op de core. Coach hierbij de buik en bilspieren aan te spannen. Daarbij het gewicht van de benen in de ringen te laten hangen (anders gaan ze te veel op de schouders steunen) Makkelijker maken: plank statisch (vanaf de ringen of vanaf een stabiele verhoging) Moeilijker maken: pike (onderste foto)
9. 	Squat jump	Geen jump Zie tuck jump Benen (quads) explosiviteit Hoe lager je zakt, hoe hoger de sprong.  Gebruik je armen, neem ze mee omhoog of druk jezelf weg
10. 	Tuck jump	Squat jump Benen explosiviteit Knieën hoog optrekken, bovenlichaam trots houden. Land met gebogen benen om de schok weer op te vangen

Nr. Afbeelding	Naam	Opmerkingen
	Box jumps	<p>Loskomen met 2 voeten tegelijk is vaak nog spannend. Dit is een mooi vervolg op bv de squat jump.</p> <p>Makkelijker maken: Opgestapelde matjes (2, 3 of 4)</p> <p>Moeilijker maken: Hogere verhoging zoals een kast of delen hiervan.</p>
	Mountain climbers	<p>Knie gaat diagonaal richting de elleboog. Wanneer je het tempo omhoog brengt, coach dan de richting recht door. Dit ivm de controle over de heup.</p> <p>Makkelijker maken: Hands op een verhoging zetten zoals kastkop of bank</p> <p>Moeilijker maken: Voeten op of tegen een verhoging aanzetten zoals kastkop, bank of muur.</p>
	Side plank crunch	<p>Kom in een sterke schuine plank, buikspieren en bilsieren aanspannen.</p> <p>Vanuit deze positie breng je je elleboog en knie gecontroleerd naar elkaar toe.</p> <p>Makkelijker maken: Onderste knie aan de grond houden.</p> <p>Moeilijker maken: Onderste been beweegt richting bovenste arm</p>

Nr. Afbeelding	Naam	Opmerkingen
14. 	Dynamisch plankinng	<p>Kom in de plank vanaf je onderarmen. Beweeg vanuit je enkel en schouder gewricht. Buikspieren en bilsieren goed aanspannen. Let op holling in de onderrug.</p> <p>Makkelijker maken: Vanaf de knieën. Ellebogen op een verhoging zoals bank.</p> <p>Moeilijker maken: Start punt verder weg: ellebogen meer naar voren tov de schouders</p>
15. 	Reverse crunch	<p>Schouder en hoofd ontspannen op de grond, druk je armen actief af van de grond. Duw je billen van de mat en laat weer zo rustig mogelijk naar beneden komen. Gebruik van kastkop kan voordelen hebben zodat je he hier met je armen aan vast kan houden.</p> <p>Makkelijker maken: Benen gebogen. Stuitje klein beetje van de grond tillen</p> <p>Moeilijker maken: Heupen langzaam naar beneden laten zakken</p>
16. 	Side frog jump	<p>Vanuit een plank op je handen spring je diagonaal zo dicht mogelijk naar je linker en rechter arm toe. Denk aan stabiele core bij het terug springen. Buik en bil spieren aanspannen.</p> <p>Makkelijker maken: Ipv spingen, lopen. Handen op een verhoging plaatsen zoals bank of kastkop.</p> <p>Moeilijker maken: Voeten op of tegen een verhoging.</p>





Nr. Afbeelding	Naam	Opmerkingen
	Bear walk	<p>Vanuit de plank ga je diagonaal op handen en voeten naar voren. Plank laag houden.  Makkelijker maken: Tempo verlagen  Moeilijker maken: Tempo verhogen</p>
	Single leg squat to single leg jump	<p>Buikspieren aanspannen om zo je balans te bewaren. Diagonaal je teen aanraken een explosief omhoog komen in een jump.  Makkelijker maken: Geen jump. Teen aan de grond houden om balans te bewaren  Moeilijker maken: Toevoegen van een sprong ergens op (éénbenige box jump)</p>
	Cycle crunch	<p>Breng je elleboog en knie in het midden zo dicht mogelijk bij elkaar.  Makkelijker maken: Tenen kort achter je billen de grond aan tikken. Alleen benen gebruiken. Alleen bovenlichaam gebruiken  Moeilijker maken: Been zo laag mogelijk boven de grond. Indraaiende arm uitstrekken richting buitenkant voet.</p>

Nr. Afbeelding	Naam	Opmerkingen
20. 	Butt kick	<p>Breng in de sprong je hakken naar je billen. Blijf recht op. Laat je knieën naar de grond wijzen. Duw je heupen naar voren.</p> <p>Makkelijker maken: geen jump: hak bil. Squat jump</p> <p>Moeilijker maken: toevoegen van een tweede oefening zoals push up (burpee) of tuck jump</p>
21. 	Horizontal jump	<p>In zo weinig mogelijk sprongen naar de over kant. Zak in de squat, neem je armen mee en spring zo ver mogelijk om gelijk de volgende sprong weer in te zetten.</p> <p>Daag uit om de volgende ronde 1 sprong minder te maken in dezelfde afstand.</p> <p>Makkelijker maken: Minder diep, minder ver springen</p> <p>Moeilijker maken: dieper zakken in de squat, verder springen in de horizontal jump.</p>
22. 	Tricep dip vs crunch	<p>Ellebogen richting elkaar duwen. Billen zakken dicht langs de benen naar beneden.</p> <p>Maatje op de grond maakt tegelijkertijd een crunch</p> <p>Makkelijker maken: voeten dichtbij houden</p> <p>Moeilijker maken: Voeten verder weg.</p>

Nr. Afbeelding	Naam	Opmerkingen
23. 	Push up vs horse stance	Kom op handen en knieën in de horse stance. Maatje 2 plaatst de handen op heup en schouder. Zak tot een hoek van 90 graden in de ellebogen. Wissel de kant af waar tegen je een push up maakt. Sterke core houden. Buik en billen aanspannen. Makkelijker maken: Push ups vanaf de knieën. Moeilijker maken: Voeten op de horse stance.
24. 	Hip trusters vs horse stance	Billen goed aanspannen, heupen op het hoogste punt even vast zetten. Makkelijker maken: Gebruik een vaste ondergrond ipv een buddy Moeilijker maken: Één been in de horizontaal gestrekt houden
24. 	Chest press vs plank/push up	Gewicht van de planking buddy wegduwen. Laat ze de voeten pas aangeven, wanneer de ellebogen op de grond rusten. Buik en billen aanspannen. Makkelijker maken: Moeilijker maken: Planking buddy kan tegelijkertijd een push up maken.
25. 	Squat vs plank/push up	Sterke core voor beide maatjes . Buik en billen aanspannen. Blijf trots in de squat. Voeten smal houden, let op afstand squat positie vs benen plank. Makkelijker maken: Moeilijker maken: Push up bij het omlaag gaan van de squat. Squat press met de benen maken bij het uitstrekken.



Nr. Afbeelding	Naam	Opmerkingen
26. 	Squat vs lunge	Uitstrekken van de lunge, terwijl de ander in een statische squat blijft. De buddy die de lunge maakt, moet vertrouwen in de squatter. Steun met je voet in zijn of haar handen om zo balans te bewaren. Makkelijker maken: statische squat wordt een hurk zit, lunge gaat minder diep Moeilijker maken: toevoegen van een jump
27. 	Pistol squat assisted	Gebruik elkaars gewicht om in balans te blijven en zak samen in een éénbenige squat. Wanneer dit niet lukt in een koppel, probeer dan eens een wissel met andere buddies. Makkelijker maken: Armen strekken Moeilijker maken: dieper zakken
28. 	stapelen	Statische plank toren. Buik en bilspieren aanspannen. Makkelijker maken: Onderste plank knieën op de grond. Moeilijker maken: Push up toevoegen. (zowel boven als onder is mogelijk) Meerdere buddies toevoegen. Bij een hogere stapel dan 2, is hulp aan de zijkant gewenst.
29. 	Roeien	Kom in een statische squat. Geef elkaar gepaste weerstand. Belangrijk dat er twee buddies zijn die ongeveer even sterk zijn. Tempo is laag. Makkelijker maken: minder diep squatten Moeilijker maken: Dieper zakken in de squat.

Nr. Afbeelding	Naam	Opmerkingen
30.		<p>Monkey bars</p> <p>Grijp spot naar spot en probeer in en flow te komen. Gebruik je zwaai in je voordeel.  Makkelijker maken: laat een buddy de benen vast houden  Moeilijker maken: sla steeds een spot over</p>
31.		<p>Hanging crunches/ toe touch</p> <p>Hang aan ringen of een horizontaal wandrek. Buikspieren aanspannen. Probeer zo stil mogelijk te blijven hangen, terwijl de benen naar voren uitgestrekt worden.  Makkelijker maken: Buddy helpt bij het tegenhouden van de beweging (stil hangen)  Benen meer buigen voor minder weerstand. Wanneer hangen te zwaar is, kun je ook kiezen om te laten steunen tussen twee kasten in.  Moeilijker maken: Tenen richting de handen</p>

MAAIKE  
MIJNHEER  
personal trainer