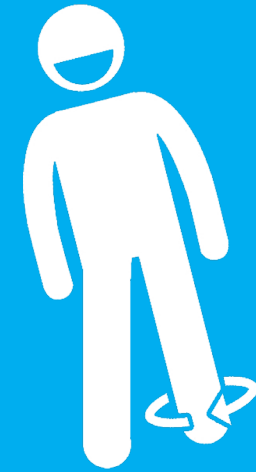
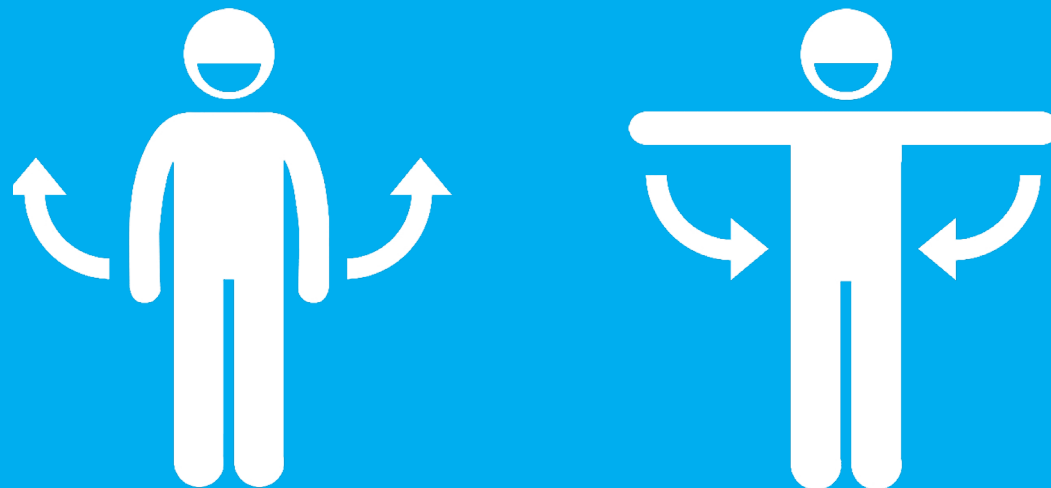


OPWARMING



- 1** Buig je hoofd:
voor - achter
links - rechts
- 2** Maak je heup los door
cirkels te draaien
- 3** Buig je romp naar
links en hou
10 tellen aan
- 4** Herhaal rechts
- 5** Maak een cirkel
met je voet:
links - rechts

ARMEN OP EN NEER



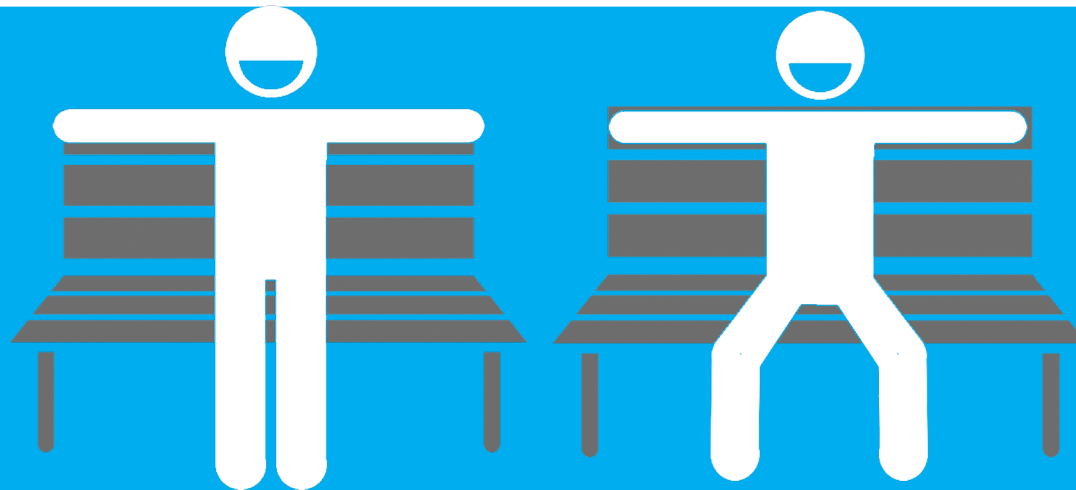
-
- 1 Breng beide armen gestrekt horizontaal tot schouderhoogte
 - 2 Laat beide armen rustig gestrekt zakken tot naast je lichaam
 - 3 Herhaal 10 keer

ACHTERWAARTS WANDELEN



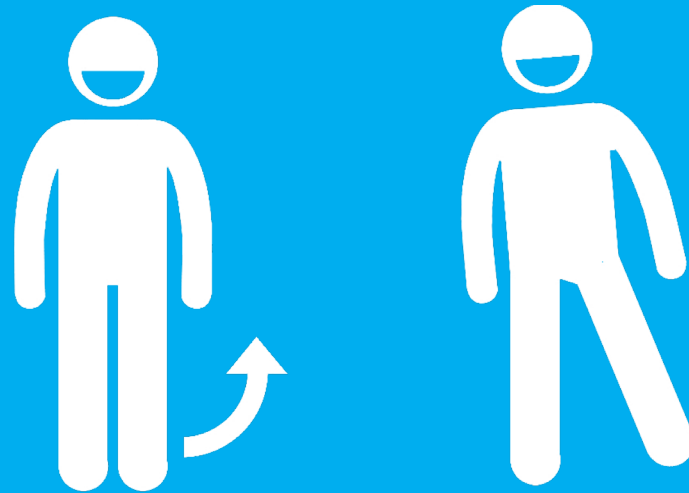
-
- 1 Stap rustig achterwaarts
 - 2 Laat je eventueel door iemand ondersteunen

BANK ZITTEN



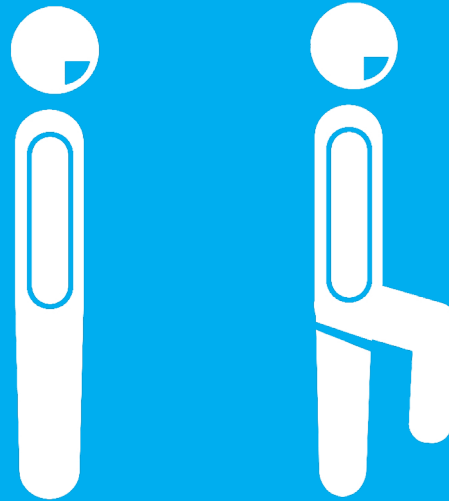
-
- 1 Ga op de bank zitten zonder je handen te gebruiken
 - 2 Laat je eventueel door iemand ondersteunen
 - 3 Sta terug recht, met of zonder hulp
 - 4 Herhaal 5 keer

BENEN HEFFFEN



-
- 1 Breng 1 been gestrekt opzij naar boven en terug naar beneden
 - 2 Doe hetzelfde met je andere been
 - 3 Herhaal 3 keer

KNIEËN HEFFEN



-
- 1 Hef 1 knie op tot heuphoogte en zet terug neer
 - 2 Doe hetzelfde met je andere knie
 - 3 Herhaal 5 keer

SLALOMMEN



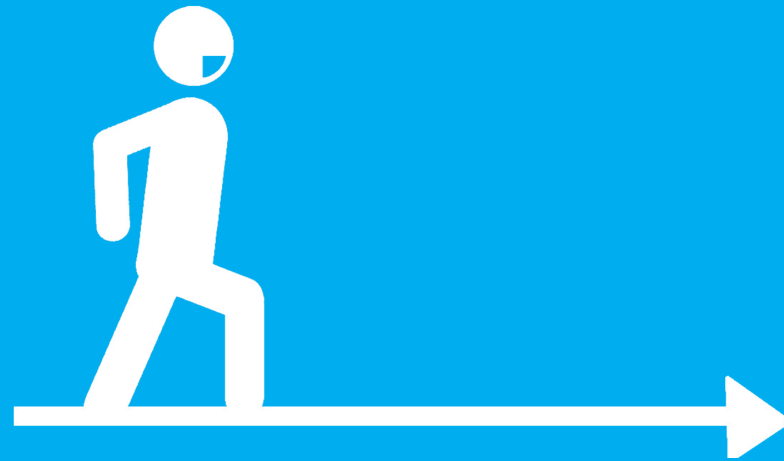
-
- 1 Slalom tussen de paaltjes en wandel terug
 - 2 Herhaal een tweede keer op je tippen of hielen

ACTIEVE ZITHOUDING



-
- 1 Ga zitten op het bankje, eventueel met ondersteuning
 - 2 Duw je rug recht omhoog, schouder naar achter, borstkas vooruit
 - 3 Hou 30 tellen aan
 - 4 Sta terug recht, met of zonder hulp

LOPEN OVER EEN LIJN



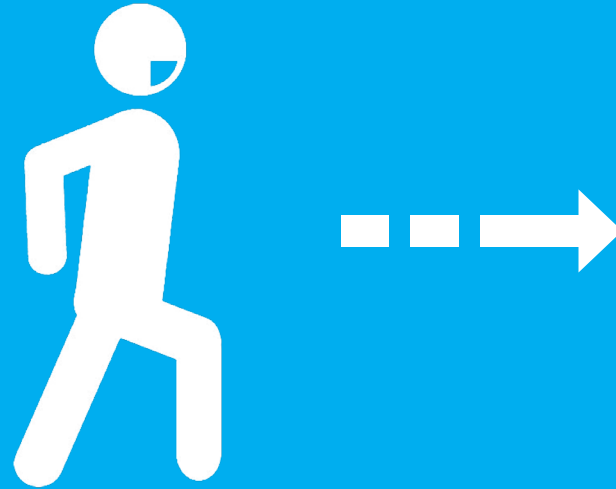
- 1 Stap voorwaarts op een lijn

LOPEN OVER EEN LIJN



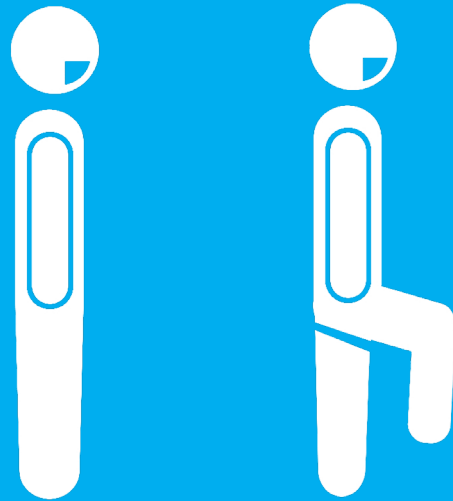
- 1 Stap achterwaarts op een lijn

SNELWANDELEN



-
- 1 Stap stevig door tot aan een lijn

OP 1 BEEN STAAN



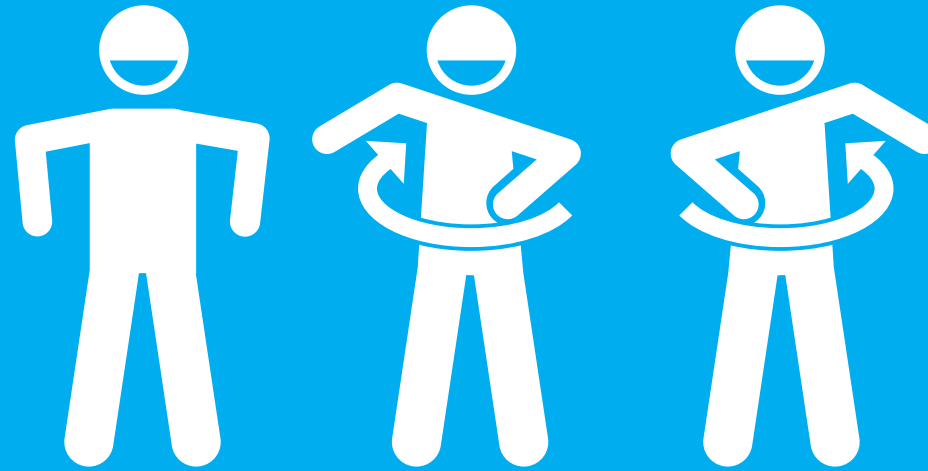
-
- 1 Sta 10 seconden op 1 been en zet terug neer
 - 2 Wissel van steunvoet
 - 3 Herhaal 5 keer

ARMEN RONDSDRAAIEN



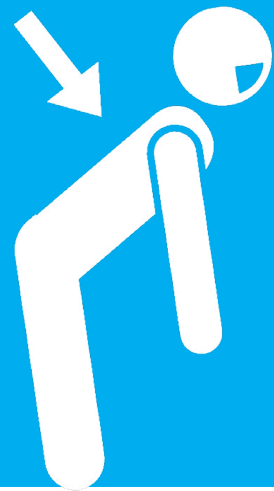
-
- 1 Draai beide armen samen 5 keer gestrekt voorwaarts
 - 2 Draai beide armen samen 5 keer gestrekt achterwaarts
 - 3 Optie: draai 1 arm voorwaarts en 1 arm achterwaarts, herhaal 5 keer

ROMP DRAAIEN



-
- 1 Hou je armen naast je lichaam en spreid je benen
 - 2 Buig licht door je knieën
 - 3 Zet je armen in je zij
 - 4 Draai je romp naar links en naar rechts
 - 5 Herhaal 5 keer

STRETCHING



1 Buig naar voor tot je een rek voelt

2 Hou 10 tellen aan en sta terug recht

3 Hef je arm op en trek 10 tellen licht naar achter

4 Herhaal met je andere arm

5 Buig je romp naar links en hou 10 tellen aan

6 Herhaal rechts

TRAP



-
- 1 Hou je rug goed recht en stap de trap op
 - 2 Gebruik eventueel de trapleuning