

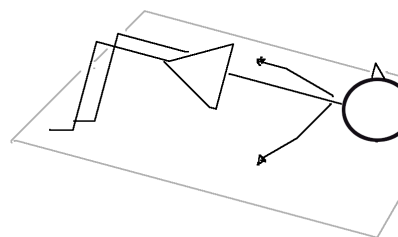


Oefeningen van **Algemeen Oefenschema**

Duw beide hielen in de grond. Je heft je zitvlak met een rustig tempo.

- 1/ je raakt de grond
- 2/ je raakt de grond niet

10x



Ruglig met de benen op een verhoogje. Je heft en houdt 1 been in de lucht. Je duwt je zitvlak in de lucht.

10x elke kant



Zijlig.

Benen gebogen met de voeten op elkaar. De voeten blijven liggen. Je heft de bovenste knie. Zorg dat je niet naar achter rolt met de heupen en de schouder.

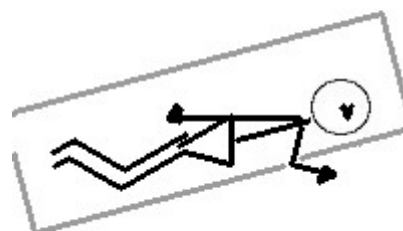
10 x elke kant



Zijlig.

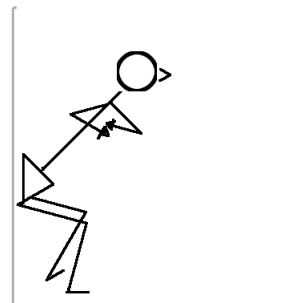
Je leunt op je onderarm. Je benen zijn gestrekt/gebogen. Je romp ligt in lijn met je benen. Hef je bekken zo hoog je kan. Keer rustig terug. Let op de houding van je romp.

5x 10", elke kant



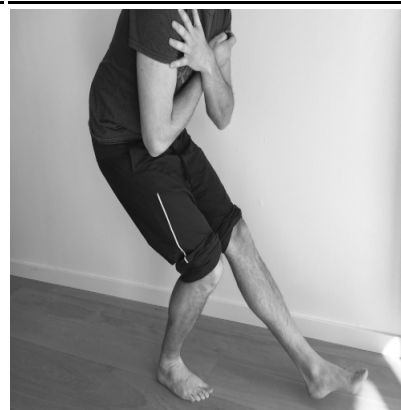
Sta op een afstand van de muur. Je zakt door beide benen. De knie komt NIET voorbij de tenen. Je brengt je romp meer naar voor om met je zitvlak de muur te raken. Je keert in een vloeiende beweging terug.

10x



Sta op 1 been.
Buig door je steunbeen en breng gelijktijdig je vrije been naar voor.

10x elke kant



Plaats sin voet met de wreef op een bankje. de andere voet staat voor de bank.
Je buigt doorhet voorste been, je romp blijft zo recht als mogelijk.

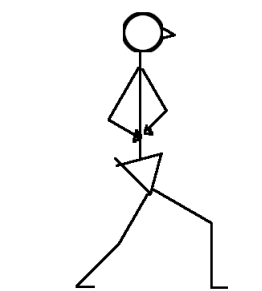
- 1/ extra beweging gestrekt op de tenen
- 2/ idem met bal

10x elke kant



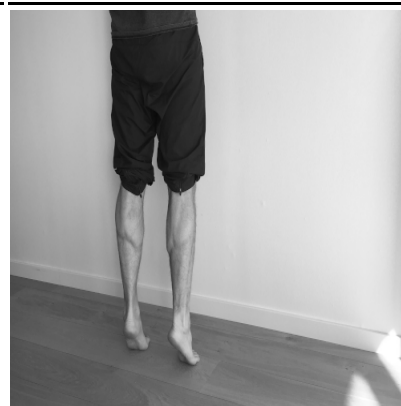
Begin met beide voeten naast elkaar. Je neemt een stap naar voor. Je voorste knie komt niet voorbij je voet. Je zakt met je achterste knie tot net boven de grond. Je keert terug door je af te duwen op je voorste been.

10x elke kant



Sta met je handen tegen de muur. Je houdt je armen gestrekt.
Hef je beide hielen omhoog, ga op je tenen staan. Zorg er voor dat je recht omhoog beweegt en ga zo hoog je kan. Doe dit traag.

10x



Stap de trap op met je slechte been eerst. Breng je andere voet naast je steunbeen en keer met je slechte been als eerste terug.

10x elke kant

