

EVENWICHT



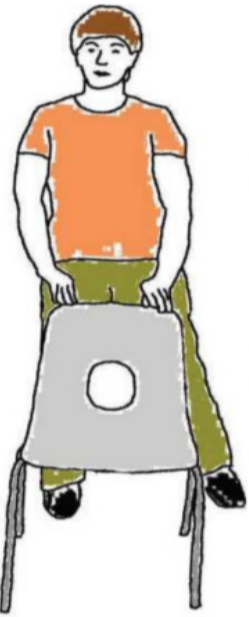
1. HIELEN OPTILLEN

- Ga rechtop staan en hou je vast aan een stevige stoel, tafel of aan het aanrecht.
- Hef je hielen op en verplaats je gewicht naar je grote teen.
- Houd dit 1 tel vast.
- Laat je hielen gecontroleerd zakken.
- Herhaal deze oefening 10 keer.
- Doe hetzelfde met het andere been.



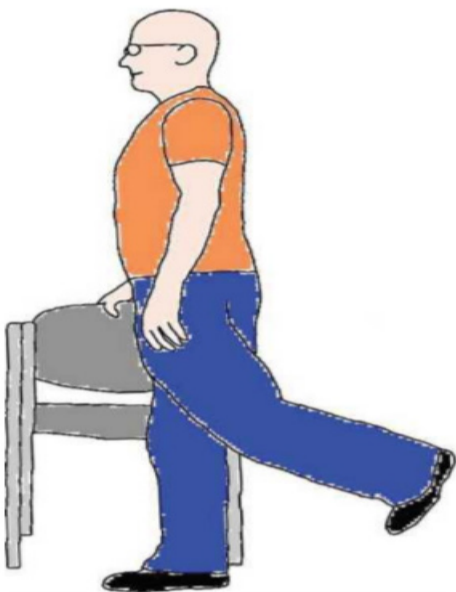
2. TENEN OPTILLEN

- Ga rechtop staan en houd een stevige stoel of andere steun vast.
- Hef je tenen op en verplaats je gewicht naar je hielen zonder daarbij je zitvlak naar achteren te brengen.
- Houd dit 1 tel vast.
- Laat je tenen gecontroleerd zakken.
- Herhaal deze oefening 10 keer.



3. OPZIJ STAPPEN

- Ga rechtop staan, met je gezicht naar een stevige stoel of andere steun.
- Zet een stap opzij, met je heupen naar voren en met losse knieën (niet overstrekken).
- Doe zo 10 stappen, beurtelings naar links en naar rechts, en bouw op naar een ritme dat aangenaam voelt.



4. ZWAAIEN ALS EEN FLAMINGO

- Ga rechtop staan, naast een stevige stoel of andere steun.
- Zwaai het been dat het verst van de stoel verwijderd is, gecontroleerd naar voren en naar achteren.
- Herhaal dit 10 keer.
- Draai je om en doe hetzelfde met het andere been.