

1. Uitgangshouding
Stand, knieën gestrekt.

Uitvoering

Tenenstand op beide voeten. Til nu het niet aangedane been van de grond. Zak langzaam door op het aangedane been. Enzovoort.



| | |
|--------------|--|
| Herhalingen: | |
| Series: | |

2. Uitgangshouding
Stand, knieën licht gebogen.

Uitvoering

Tenenstand op beide voeten. Til nu het niet aangedane been op. Zak langzaam door op het aangedane been. Enz.

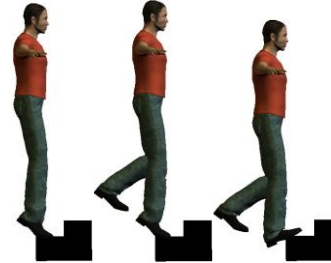


| | |
|--------------|--|
| Herhalingen: | |
| Series: | |

3. Uitgangshouding
Stand, voorvoeten op traprede.

Uitvoering

Tenenstand op beide voeten. Til nu het niet aangedane been op. Zak langzaam door op het aangedane been. Enz.

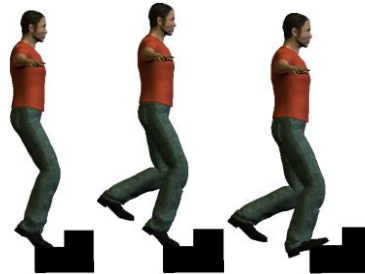


| | |
|--------------|--|
| Herhalingen: | |
| Series: | |

4. Uitgangshouding
Stand, voorvoeten op traprede, knieën licht gebogen

Uitvoering

Tenenstand op beide voeten. Til nu het niet aangedane been op. Zak langzaam door op het aangedane been. Enz.



| | |
|--------------|--|
| Herhalingen: | |
| Series: | |

5. Uitgangshouding
Stand, beide handen tegen de muur. Benen in schredestand.

Uitvoering

Duw, van het achterste been, de voorvoet in de grond zodat de kuit aanspant. Houdt dit 6 sec. vast. Rek hierna de kuit door de hak op de grond te zetten, de knie gestrekt te houden en het gewicht naar het voorste been te verplaatsen. Houdt de rek 10 sec. vast.



| | |
|--------------|--|
| Herhalingen: | |
| Series: | |

6. Uitgangshouding
Schredestand.

Uitvoering

Houdt het achterste been licht gebogen. Duw, van het achterste been, de voorvoet in de grond zodat de kuit aanspant. Houdt dit 6 sec. vast. Rek hierna de kuit door de hak op de grond te zetten, de knie licht gebogen te houden en het gewicht op het achterste been te houden. Houdt de rek 10 sec. vast.



| | |
|--------------|--|
| Herhalingen: | |
| Series: | |