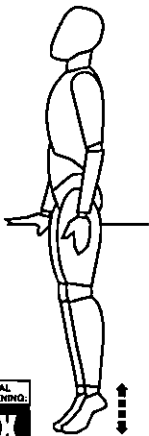


Oefening 1

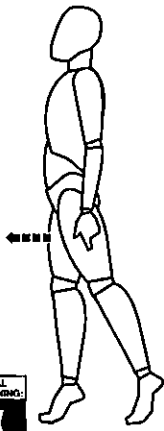
Ga op twee benen staan. Ga op de tenen staan terwijl de knieën gestrekt blijven. Ga weer terug totdat de hielen de grond raken. Steun eventueel op een tafel of tegen de muur. Variaties: snel en langzaam of met gebogen knieën.



HERHAAL
DEZE OEFENING:
10x

Oefening 2

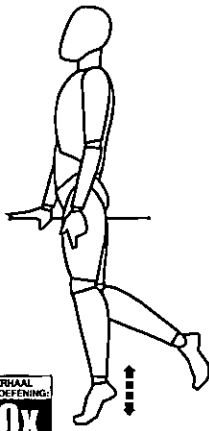
Ga rechtop staan en loop op de tenen. Denk hierbij aan 'op hakken lopen' met kleine pasjes. Loop de kamer rond.



HERHAAL
DEZE OEFENING:
2x

Oefening 3

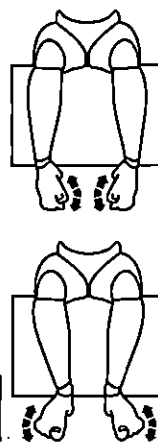
Ga op één been staan. Ga op de tenen staan terwijl de knie gestrekt blijft. Ga weer terug totdat de hiel de grond raakt. Steun eventueel op een tafel of tegen de muur. NB: doe deze oefening alleen als oefening 1 lukt zonder pijnklachten.



HERHAAL
DEZE OEFENING:
10x

Oefening 4

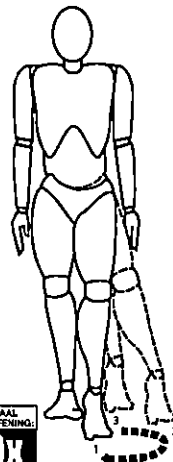
Ga op een stoel zitten en zet de voeten plat op de grond. Beweeg de binnenzijden van de voeten omhoog zonder dat de knieën naar buiten bewegen, en weer terug. Beweeg de buitenzijden van de voeten omhoog zonder dat de knieën naar binnen bewegen en weer terug.



HERHAAL
DEZE OEFENING:
10x

Oefening 5

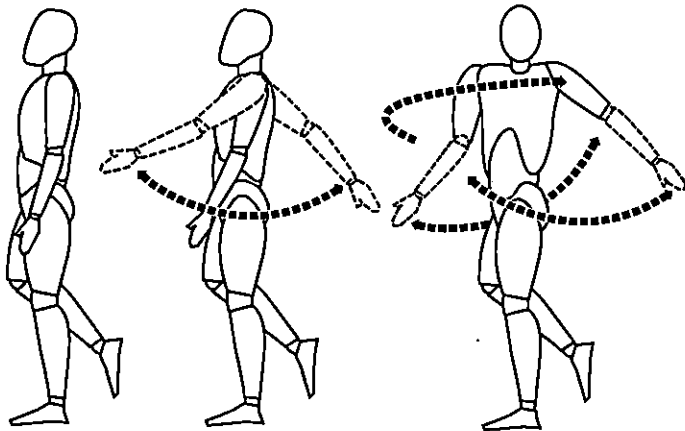
Ga op één been staan. Tik met het andere been op verschillende plaatsen de grond aan: voor, opzij en achter. Probeer het evenwicht te bewaren. De tenen blijven recht vooruit wijzen.



HERHAAL
DEZE OEFENING:
10x

Oefening 6

Ga met blote voeten op een matras of kussen staan. Ga op één been staan en probeer het evenwicht te bewaren. Houd de knie licht gebogen. Variaties: beweeg met de armen naar voren en naar achteren, of draai met de romp.



Oefening 7

Ga rechtop staan en maak een uitvalspas (flinke stap naar voren). Probeer na de stap stil te blijven staan. Ga weer terug. Maak de stappen achtereenvolgens naar voren, schuin naar voren en naar opzij. De tenen blijven recht vooruit wijzen.

HERHAAL
DEZE OEFENING:
10x

