

Oef. 1 - balans

Plaats je voeten achter elkaar en loop over een lijn.
Variatie: op tenen lopen, knie heffen, grote passen.



Oef. 2 – balans

Stap zijwaarts over een lijn alsof je op de fiets stapt



Oef 3 – spierkracht bovenbenen

Ga zitten en staan vanuit een stoel (zonder armleuningen)



Oef. 4 – spierkracht

Til je heupen van de grond en maak een bruggetje



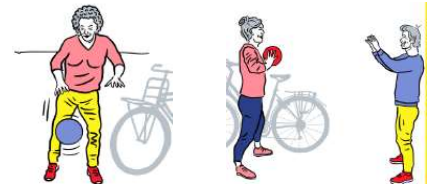
Oef. 5 – lenigheid nek-schouders

Stok of sjaal vasthouden op stuurbreedte en je hoofd rustig van links naar recht bewegen.



Oef. 6 – reactiesnelheid

Stuiter een bal op de grond of gooi de bal over naar een ander persoon (of tegen een muur)



Oef. 7 – uithoudingsvermogen

Traplopen of spring omhoog en sluit armen en benen

