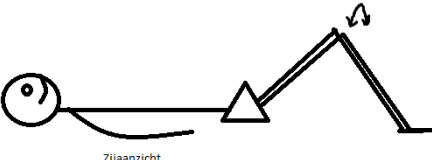

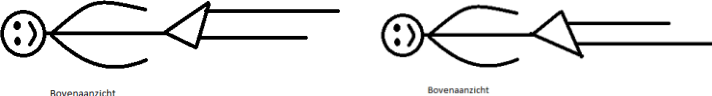



Oefenschema

Nr.	Oefening	Tekening:	Hoe vaak?	Per dag?
1.	<u>Knieën links/rechts</u> Op de rug liggen. Knieën gebogen en rustig een klein stukje links/rechts wiebelen.	 Zijaanzicht	15x	3x
2.	Bekken kantelen Op de rug liggen, knieën gebogen onderrug naar beneden drukken en omhoog laten komen.	 Zijaanzicht	15x	3x
3.	<u>Gestreckte benen langer maken</u> Op de rug liggen. Probeer vanuit het bekken de benen langer te maken.	 Bovenaanzicht	15x	3x



4.	<u>Bolletje</u> Op de rug liggen. Trek de knieën naar de borst en veer rustig heen en weer.		15x	3x
----	--	--	-----	----