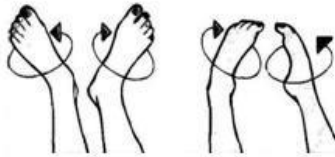






## Oefenschema

Nr.	Oefening	Tekening:	Hoe vaak?	Per dag?
1.	<p><u>Rondjes draaien</u> Rondjes draaien met de enkel.</p>		3x10 (linksom en rechtsom)	5x
2.	<p><u>Theedoek oprullen</u> In zit, leg theedoek voor je op de grond. Start aan het begin van de theedoek en probeer met de tenen de theedoek naar je toe te trekken. Houd de hak op de grond. (moeilijker: theedoek dubbelvouwen, handdoek i.p.v. theedoek, ook de theedoek weer uitvouwen met de tenen) (makkelijker: halverwege de theedoek starten, een zakdoekje/dunnere doek gebruiken)</p>		10x per voet	3x
3.	<p><u>Van binnen-beneden naar buiten-boven</u> Ga zitten op een stoel. Leg je voet op de knie van je andere been (zie eerste plaatje). Doe de dynaband onder de bal van je voet. Beweeg je voet nu naar binnen en naar beneden. Beweeg daarna je voet naar buiten en naar boven. Herhaal dit.  Je kunt dit uitbouwen door: - het ritme te veranderen naar: in 1 tel binnen-beneden, in 3 tellen buiten-boven - de dynaband korter vast te pakken</p>	<p>Van hier:</p>   <p>Naar hier:</p>  <p>En weer terug</p>	3x10 per voet	3x