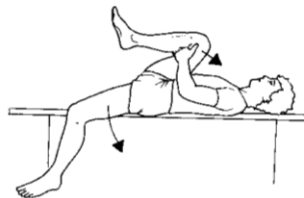
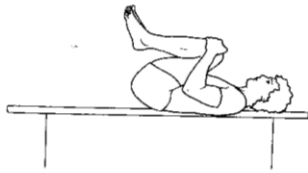


---

**Oefening 13.1** Ga op de rug op de rand van een bed of een tafel liggen. Trek beide knieën naar de borst. Houd één knie vast en laat het andere been uithangen naast het bed. Houd ... tellen vast.



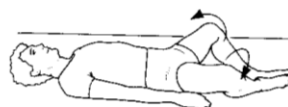
---

**Oefening 13.2** Ga op de rug liggen. Buig een been en zet de voet plat op de grond. Leg het andere been gestrekt op de grond. Beweeg het gestrekte been zo ver mogelijk zijwaarts over de grond. Houd ... tellen vast en kom weer terug.



---

**Oefening 13.3** Ga op de rug liggen. Buig de knieën en zet de voeten naast elkaar plat op de grond. Spreid de benen zo ver mogelijk. Houd de voeten bij elkaar. Houd ... tellen vast en ga langzaam terug.



---

**Oefening 13.4** Ga op de buik liggen. Buig de knieën en zet de voeten plat op de grond. Beweeg de onderbenen zo ver mogelijk naar buiten. Houd ... tellen vast en ga weer terug. Beweeg dan de onderbenen zo ver mogelijk naar binnen. Houd ... tellen vast en ga weer terug. Kruis de benen bij het naar binnen draaien.



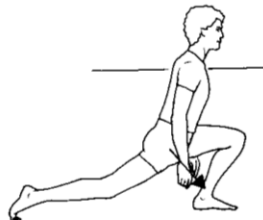
---

**Oefening 13.5** Ga in de schuttershouding staan. Kantel het bekken achterover en beweeg een klein stukje naar voren. Voel de spanning in de lies. Houd ... tellen vast en ga langzaam weer terug.



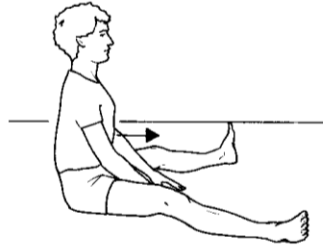
---

**Oefening 13.6** Ga in de schuttershouding staan. Strek het achterste been. Beweeg de lies van het achterste been richting de voorste hiel en voel de spanning in de lies. Houd ... tellen vast en ga dan langzaam terug.



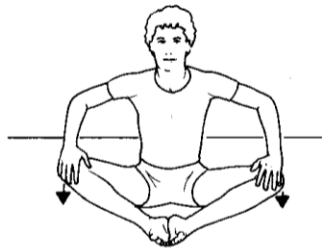
**Oefening 13.7**

Ga op de grond zitten. Spreid de benen. Beweeg de romp gestrekt naar voren totdat je spanning voelt aan de binnenzijde van de bovenbenen. Houd ... tellen vast en ga weer terug.



**Oefening 13.8**

Ga op de grond zitten met de benen gespreid gebogen. Zet de voetzolen tegen elkaar aan. Laat de knieën ontspannen hangen. Duw dan met de handen op de knieën voorzichtig iets verder totdat je spanning voelt. Houd ... tellen vast en laat los. Ontspan.



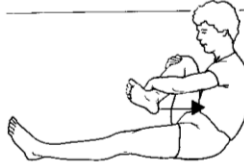
**Oefening 13.9**

Ga op de grond zitten met de benen gespreid gebogen. Zet de voetzolen tegen elkaar aan. Duw met de ellebogen de knieën voorzichtig naar de grond en beweeg de romp gestrekt naar voren totdat je spanning voelt aan de binnenzijden van de bovenbenen. Houd ... tellen vast. Ontspan.



---

**Oefening 13.10** Ga op de grond zitten. Pak een been bij de enkel en de knie en trek dit been naar je toe. Trek de enkel zo ver mogelijk naar de borst. Houd ... tellen vast en laat weer los.



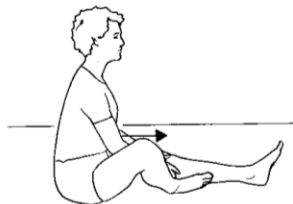
---

**Oefening 13.11** Ga op de grond zitten. Zet de rechervoet naast de buitenkant van de linkerknie. Zet de linkerelleboog tegen de buitenkant van de rechterknie. Kijk over de rechterschouder zo ver mogelijk naar achteren en duw met de linkerelleboog de knie naar binnen. Voel de spanning in de bil en de rechterknie. Houd ... tellen vast en kom dan langzaam terug.

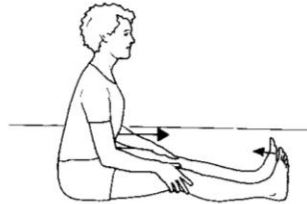


---

**Oefening 13.12** Ga op de grond zitten. Buig en spreid één been en houd het andere been gestrekt. Beweeg het bovenlichaam gestrekt naar voren. Maak gebruik van de ademhaling: adem uit en kom een stukje verder, adem in en houd de stand vast. Probeer ontspannen te oefenen.



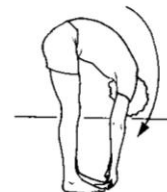
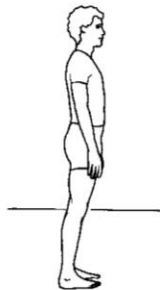
- 
- Oefening 13.13** Ga op de grond zitten. Streck de benen. Duw de knieën tegen de grond en beweeg de tenen naar je toe. Probeer de onderrug hol te maken en beweeg dan het bovenlichaam iets naar voren totdat je spanning voelt aan de achterzijde van de bovenbenen. Houd ... tellen vast en ga langzaam weer terug.



- 
- Oefening 13.14** Steun met een gestrekt been op een verhoging (paaltje, hek, tafel). Beweeg het bovenlichaam naar voren (met zoveel mogelijk gestrekte rug) totdat een lichte spanning ontstaat aan de achterzijde van het geheven been. Houd ... tellen vast.



- 
- Oefening 13.15** Ga rechtop staan. Buig het bovenlichaam langzaam voorover en laat de romp uithangen. Voel de spanning aan de achterzijde van de benen. Houd ... tellen vast en kom dan langzaam weer overeind.



---

**Oefening 13.16** Ga met gespreide benen staan. Houd de voeten recht naar voren. Zak door een knie en breng het lichaamsgewicht boven de voet. Houd het bovenlichaam rechtop. Houd het andere been gestrekt. Buig de knie verder totdat je spanning voelt aan de binnenzijde van het bovenbeen. Houd dan ... tellen vast en ga terug. Ontspan.



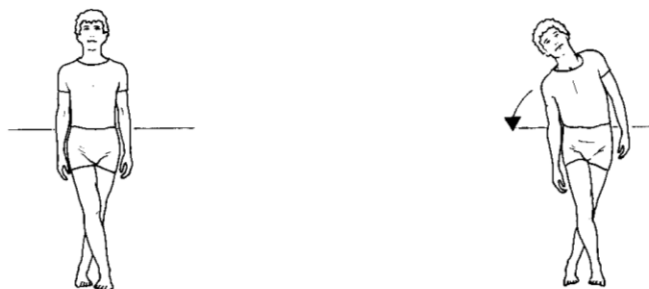
---

**Oefening 13.17** Ga rechtop staan, zet de rechervoet voor het linkerbeen langs aan de buitenzijde van de linker-voet. Laat het gewicht rusten op de linkervoet en buig het bovenlichaam langzaam voorover naar de rechervoet. Houd ... tellen vast. Kom langzaam overeind en wissel.



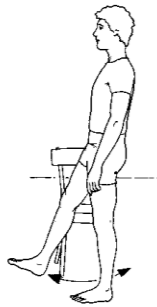
---

**Oefening 13.18** Ga rechtop staan. Zet de linkervoet schuin achter het rechterbeen. Buig het bovenlichaam zo ver mogelijk zijwaarts naar links. Houd ... tellen vast en kom dan langzaam weer terug. Wissel.



---

**Oefening 13.19** Ga op één been staan voor een tafel of achter een stoel. Zwaai het andere been gestrekt afwisselend voor- en achterwaarts. Let erop dat je rechtop blijft staan.



---

**Oefening 13.20** Ga op één been staan voor een tafel of achter een stoel. Zwaai het andere been gestrekt zijwaarts naar buiten en dan voorlangs het andere been. Let erop dat je rechtop blijft staan.

