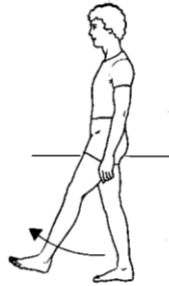


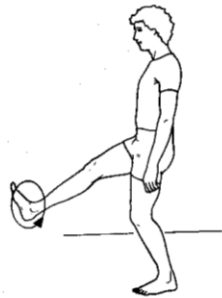
---

**Oefening 14.1** Ga rechtop staan en span de bilspieren iets aan. Hef één been gestrekt. Houd het bekken recht. Houd ... tellen vast en kom weer terug.



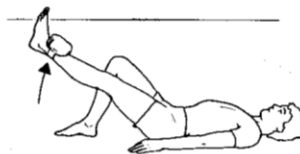
---

**Oefening 14.2** Ga op één been staan. Houd de knie licht gebogen. Hef het andere been gestrekt en draai rondjes met dit been.



---

**Oefening 14.3** Ga op de rug liggen. Buig één been en strek het andere been met een gewicht om de enkel. Til het gestrekte been op tot een hoek van 45 graden. Houd ... tellen vast.



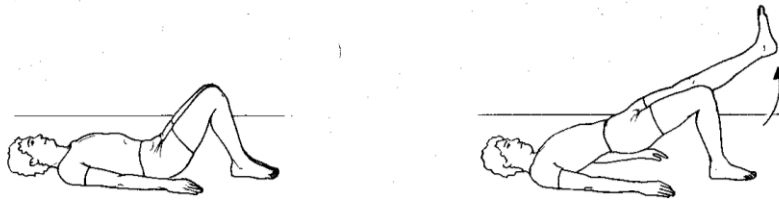
---

**Oefening 14.4** Ga op de rug liggen. Buig de knieën en zet de voeten plat op de grond. Kantel het bekken achterover en maak een bruggetje zodat het bovenlichaam in het verlengde van de bovenbenen ligt. Houd ... tellen vast en rol daarna wervel voor wervel af. Ontspan.



---

**Oefening 14.5** Ga op de rug liggen. Buig de knieën en zet de voeten plat op de grond. Kantel het bekken achterover en maak een bruggetje zodat het bovenlichaam in het verlengde van de bovenbenen ligt. Strek één been uit. Houd ... tellen vast. Zet het been langzaam neer en rol daarna wervel voor wervel af. Ontspan.



---

**Oefening 14.6** Kruiphouding. Plaats de handen recht onder de schouders en de knieën recht onder de heupen. Beweeg één been met gebogen knie naar achteren en omhoog. Houd ... tellen vast en ga terug.



---

**Oefening 14.7** Kruiphouding. Plaats de ellebogen recht onder de schouders en de knieën recht onder de heupen. Beweeg één been met de knie gebogen zo ver mogelijk naar achteren en omhoog. Houd ... tellen vast. Veer dan ... keer omhoog.



---

**Oefening 14.8** Kruiphouding. Plaats de handen recht onder de schouders en de knieën recht onder de heupen. Beweeg één knie naar de borst en buig het hoofd. Streck het been vervolgens naar achteren en strek het hoofd zodat het bovenlichaam en het been een rechte lijn vormen.



---

**Oefening 14.9** Kruiphouding met de handen recht onder de schouders en de knieën recht onder de heupen. Streck één been naar achteren en trek de hiel naar achteren. Buig de knie een beetje en strek dan de knie. Let erop dat je het bekken horizontaal houdt.



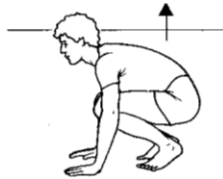
---

**Oefening 14.10** Ga rechtop staan. Spreid de benen ongeveer 50 cm. Buig langzaam door de knieën naar beneden. Kom dan langzaam weer terug.



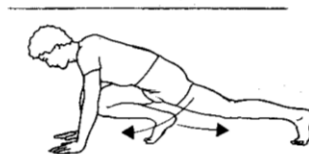
---

**Oefening 14.11** Ga op de hurken zitten. Plaats de handen onder de schouders op de grond. Spring vanuit deze houding omhoog en strek hierbij de armen naar het plafond.

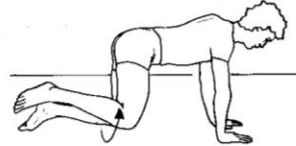
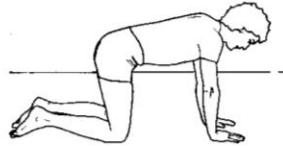


---

**Oefening 14.12** Ga op de hurken zitten en strek één been naar achteren. Plaats de handen onder de schouders op de grond. Spring terwijl de handen op de grond blijven. Wissel bij elke sprong steeds het voorste en achterste been.



**Oefening 14.13** Kruiphouding. Plaats de handen recht onder de schouders en de knieën recht onder de heupen. Beweeg één been opzij omhoog. Let erop dat je het onderbeen hooghoudt. Houd ... tellen vast en ga weer terug.



---

**Oefening 14.14** Ga op de zij liggen en buig het onderste been in heup en knie. Houd het bovenste been gestrekt in de heup en gebogen in de knie. Hef het bovenste been gestrekt naar boven. Ga langzaam terug maar leg het been niet neer.



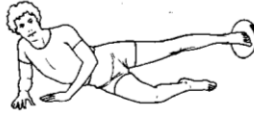
---

**Oefening 14.15** Ga op de zij liggen en buig het onderste been. Houd het bovenste been gestrekt. Hef het bovenste been gestrekt naar boven. Ga langzaam terug maar leg het been niet neer.



---

**Oefening 14.16** Ga op de zij liggen. Buig het onderste been en strek het bovenste been. Steun op de ellebogen. Beweeg het bovenste been naar achteren, met de voet naar voren gericht. Draai dan kleine rondjes met het been.



---

**Oefening 14.17** Ga rechtop staan. Maak een elastische band aan een paal vast en doe de band om de enkel. Beweeg het gestrekte been zijwaarts naar binnen.

