



## Stabiliteits- en coördinatie oefeningen

### 1 Hol/bol

Ga op handen en knieën zitten. Zorg dat de handen en knieën op heup - en schouderbreedte staan. Maak nu eerst langzaam en gecontroleerd de rug hol, daarna terug naar het midden. Hierna de rug bol maken en vervolgens terug naar het midden. Wissel dit af en herhaal dit 10 keer.



### 2 Kwispelen

Ga op handen en knieën zitten. Zorg dat de handen en knieën op heup - en schouderbreedte staan. Beweeg nu rustig de billen naar links en vervolgens naar rechts. Alsof u aan het kwispelen bent. Wissel dit af en herhaal dit 10 keer.



### 3 Hammengang

Ga in langzit zitten op een bed of een bank. Probeer op de billen voort te bewegen zonder de handen te gebruiken. Beweeg u zo naar het einde van het bed of de bank. Doe daarna hetzelfde, maar dan achterwaarts. Herhaal dit enkele malen.



### 4 Superman

Ga op handen en knieën zitten. Zorg dat de handen en knieën op heup - en schouderbreedte staan. Strek de linkerarm naar voren uit en het rechterbeen naar achteren. Zorg dat de heupen en schouders horizontaal blijven gehouden. Herhaal dit 10 keer per kant.



### 5 Bruggetje

Ga op de rug liggen en buig knieën. Zet de voeten heupbreedte uit elkaar en duw de heupen omhoog. De armen liggen ontspannen naast het lichaam. Laat de heupen weer zakken. Herhaal dit 10 keer.



