

## 1. Schredestand



Knie achterstaande been (oefenbeen) gestrekt en voet plat op de grond, lichaam voorwaarts bewegen. Houdt de uiterste stand aan en beweeg rustig terug. Houdt dit 30 sec en herhaal 3x.

## 2. Schredestand met gebogen knieen



Knie achterstaande been (oefenbeen) iets gebogen en voet plat op de grond, lichaam voorwaarts bewegen. Houdt de uiterste stand aan en beweeg rustig terug. Houdt dit 30 sec en herhaal 3x.