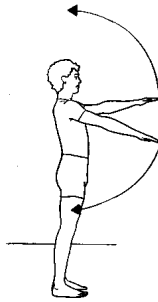
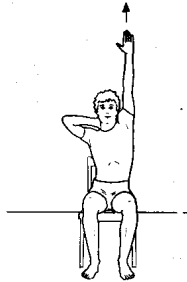
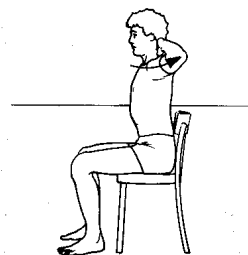
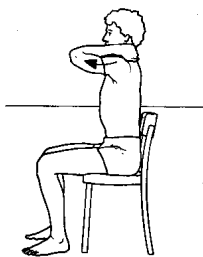

Oefening 9.1 Ga rechtop staan. Houd één arm langs het lichaam en de andere arm gestrekt langs het hoofd. Beweeg de armen tegengesteld zo ver mogelijk omhoog en omlaag.



Oefening 9.2 Ga rechtop zitten. Leg één hand losjes in de nek. Houd de andere hand gestrekt langs het hoofd. Reik met de hand naar het plafond. Houd ... tellen vast. Ontspan.

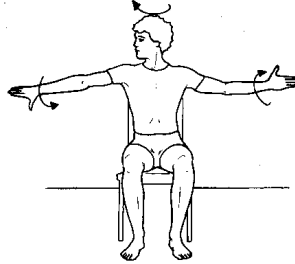


Oefening 9.3 Ga rechtop zitten. Leg de handen losjes in de nek. Houd de bovenarmen horizontaal. Beweeg de ellebogen zo ver mogelijk naar voren. Houd ... tellen vast en ga weer terug. Beweeg dan de ellebogen zo ver mogelijk naar achteren. Houd ... tellen vast en ga weer terug. Let erop dat de bovenarmen horizontaal blijven.



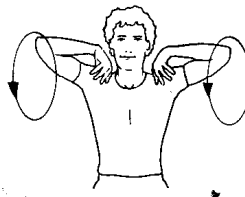
Oefening 9.4

Ga rechtop zitten. Hef de armen gestrekt zijwaarts. De ene duim wijst omhoog, de andere duim wijst naar beneden. Draai het hoofd naar de kant waar de duim naar beneden wijst. Draai dan het hoofd naar de andere kant en draai hierbij tegelijkertijd de duimen. Probeer deze oefening vloeiend te doen in een rustig tempo.



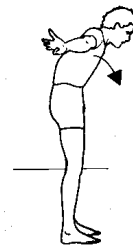
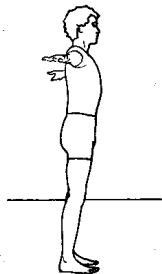
Oefening 9.5

Ga rechtop staan. Leg de handen losjes op de schouders. Draai grote kringen met de ellebogen alsof je aan het kanoën of borstcrawl bent. Vooruit en achteruit draaien.



Oefening 9.6

Ga rechtop staan. Spreid de armen. De handpalmen zijn naar boven gericht en de vingers zijn gespreid. Adem maximaal uit en beweeg tegelijkertijd de romp zo ver mogelijk naar voren. Houd het hoofd zoveel mogelijk rechtop en de handen op dezelfde plaats. Houd ... tellen vast en kom langzaam weer terug.



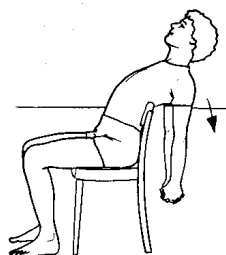
Oefening 9.7 Ga rechtop staan. Zet de voeten iets uit elkaar. Strek de armen langs de oren omhoog. Adem in en reik tegelijkertijd zo ver mogelijk met de handen naar het plafond. Houd de handen op dezelfde hoogte en adem uit. Voer deze oefening langzaam en ritmisch uit.



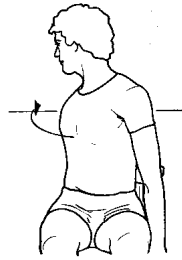
Oefening 9.8 Ga rechtop zitten. Houd één arm gestrekt langs het hoofd en de andere arm langs het lichaam. Reik naar het plafond. Houd ... tellen vast. Kom terug.



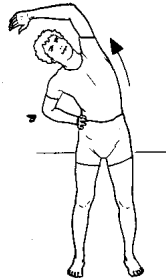
Oefening 9.9 Ga op een stoel met een lage rugleuning zitten. Vouw de handen in elkaar achter de rugleuning. Maak de rug recht en breng de schouderbladen naar elkaar toe. Duw de handen naar de grond en leun iets naar achteren over de rugleuning heen. Houd ... tellen vast en kom weer terug.



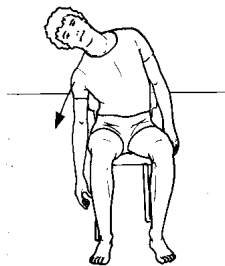
Oefening 9.10 Ga rechtop zitten. Laat de armen ontspannen langs het lichaam hangen. Draai het bovenlichaam zo ver mogelijk naar rechts. Kom weer terug en draai het bovenlichaam dan zo ver mogelijk naar links. Let erop dat het onderlichaam niet meedraait.



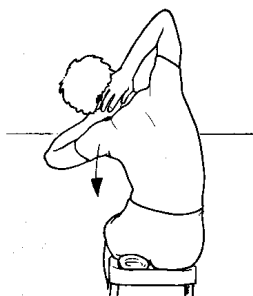
Oefening 9.11 Ga rechtop staan. Zet de rechterhand op het bekken en strek de linkerarm naar boven. Beweeg zo ver mogelijk zijwaarts naar rechts. Blijf ook op de linkervoet staan. Voel de spanning. Houd ... tellen vast en ga langzaam weer terug.



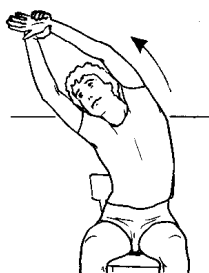
Oefening 9.12 Ga rechtop zitten. Beweeg het bovenlichaam zo ver mogelijk zijwaarts. Kom langzaam terug en wissel van richting.



Oefening 9.13 Ga op een kruk zitten. Plaats onder de linkerbil een klein kussentje. Leg beide handen losjes in de nek en spreid de ellebogen. Beweeg de romp zoveel mogelijk naar links. Houd ... tellen vast en ga weer terug. Ontspan.



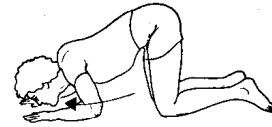
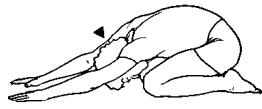
Oefening 9.14 Ga rechtop zitten. Houd de armen gestrekt langs het hoofd. Pak met één hand de pols van de andere hand vast. Beweeg het bovenlichaam schuin naar voren en zijwaarts. Trek aan de arm in dezelfde richting. Houd ... tellen vast en ga weer terug.



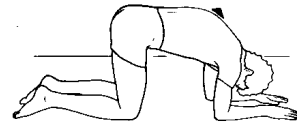
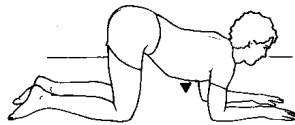
Oefening 9.15 Ga op de hielen zitten. Buig het bovenlichaam voorover en rust met het hoofd op de grond. Breng de armen naar voren. Strek de armen zo ver mogelijk uit. Adem hierbij rustig door. Houd ... tellen vast. Ontspan.



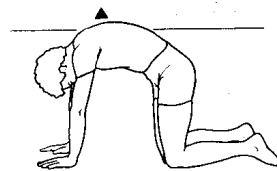
Oefening 9.16 Kruiphouding. Plaats de handen recht onder de schouders en de knieën recht onder de heupen. Ga met de neus naar de knieën terwijl de handen blijven staan. Ga dan met de neus over de grond naar voren tot waar de handen staan en van daaruit weer terug in de kruiphouding.



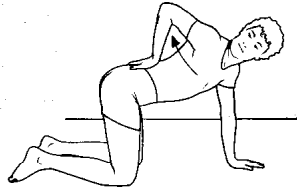
Oefening 9.17 Kruiphouding. Plaats de ellebogen recht onder de schouders en de knieën recht onder de heupen. Duw het borstbeen naar de grond zodat de bovenrug hol wordt. Houd ... tellen vast en ga terug. Maak dan de bovenrug bol. Houd ... tellen vast en ga terug.



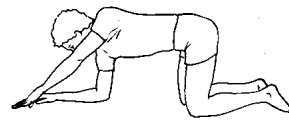
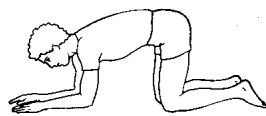
Oefening 9.18 Kruiphouding. Plaats de handen recht onder de schouders en de knieën recht onder de heupen. Zak door de ellebogen zodat de bovenrug holler wordt. Houd ... tellen vast en ga weer terug. Strek daarna de ellebogen en maak daarbij een 'kattenrug' zodat de bovenrug bolter wordt. Houd ... tellen vast en ga weer terug.



Oefening 9.19 Kruiphouding. Plaats de handen recht onder de schouders en de knieën recht onder de heupen. Zet de linkerhand met de handpalm op de onderrug. Kijk naar de elleboog en draai deze naar achter. Houd ... tellen vast en kom weer terug.



Oefening 9.20 Kruiphouding. Plaats de ellebogen recht onder de schouders en de knieën recht onder de heupen. Strek één elleboog, zodat je een draaibeweging maakt in de rug. Ga langzaam terug en wissel.



Oefening 9.21 Kruiphouding. Plaats de handen recht onder de schouders en de knieën recht onder de heupen. Zak door de rechterelleboog en draai het hoofd hierbij naar links. Ga terug en wissel. Voer de oefening rustig uit.

