



Ik roep u er dan toe op, broeders, door de ontfermingen van God, om uw lichamen aan God te wijden als een leven offer, heilig en voor God welbehaaglijk; dat is uw redelijke godsdienst. Romeinen 12:1

TIKVA – DE BEWEGINGEN

Welkom bij de Tikva Bewegingen Handleiding!

Tikva, wat “hoop” betekent in het Hebreeuws, is meer dan alleen een reeks oefeningen – het is een holistisch concept.

Tikva, met zijn combinatie van zachte bewegingen, stretchen, Bijbelwoorden, speciaal geschreven muziek, is een vorm van oefening die verder gaat dan alleen fysieke activiteit. Het is een concept dat streeft naar gezondheid voor geest, lichaam en ziel. Het geheel creëert Tikva.

Tikva is een concept waarbij geen enkel onderdeel belangrijker is dan een ander.

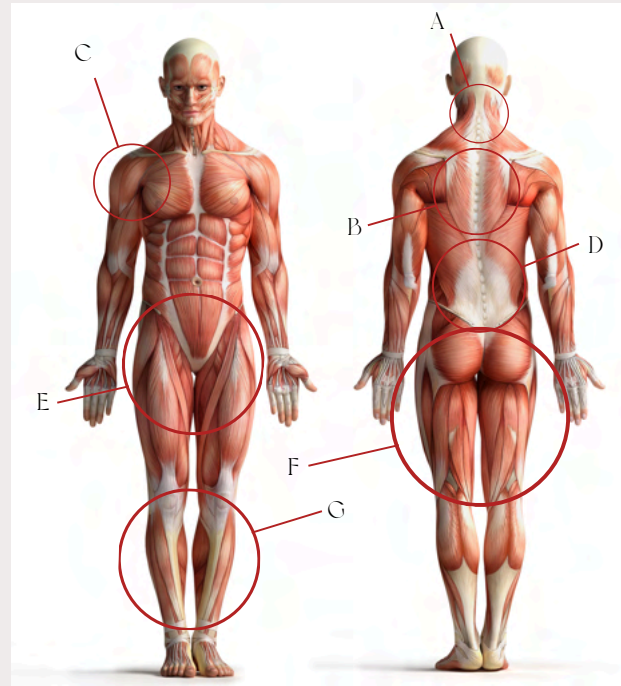
We gebruiken de bewegingen die zijn ontwikkeld en in het materiaal zijn opgenomen. De bewegingen zijn aanvankelijk ontwikkeld door Mimmi Ed in samenwerking met een fysiotherapeut. Nu worden ze geselecteerd en verder ontwikkeld door fysiotherapeuten en experts in training bij KungSPORTen's Wellnesscentrum in Huskvarna. De bewegingen zijn eenvoudige en effectieve lichaamsoefeningen voor flexibiliteit, ademhaling en bloedsomloop. Deze handleiding is ontworpen om je te helpen de Tikva-bewegingen correct te begrijpen en uit te voeren. Voor elke oefening zijn er afbeeldingen en instructies. Er is ook een link en QR-code die je naar een video van de oefeningen leidt.

De bewegingen zijn gecategoriseerd als volgt:

- Ademhaling
- Inleiding
- A - Nek
- B - Schouders / borstwervelkolom
- C - Schouders
- D - Onderrug
- E - Heupen
- F - Bilspieren / bovenbenen
- G - Enkels / knieën
- Afsluiting

De categorieën zijn er om aan te geven op welk gebied van het lichaam de oefening gericht is om te trainen of te rekken. Verschillende oefeningen trainen of rekken echter meerdere gebieden dan alleen de specifieke categorie. Bijvoorbeeld, B5, wat ook verschillende gebieden van de bovenkant van het lichaam omvat.

Als Tikva-instructeur gebruiken we alleen de bewegingen die in Tikva zijn opgenomen. Je hebt niet het recht om je eigen oefeningen toe te voegen of bestaande oefeningen te wijzigen. Als je verzoeken hebt voor oefeningen, kun je suggesties indienen.



STAANDE BASISPOSITIE

1. Sta met je voeten op heupbreedte. Voel de grond onder je voeten. Verdeel het gewicht gelijkmatig onder je voeten en sta stevig met een goede balans.
2. Ontspan je knieën. Laat je lichaam zich uitrekken tot zijn volle lengte. Laat je armen ontspannen langs je lichaam hangen met je handen open.
3. Ontspan je schouders en kaak. Laat je nek lang zijn.
4. Sluit je ogen als je dat wilt.



Aantekeningen:

ADEMHALING

Ademhalingsoefening 1

1. Leg je handen op je borst (zie afbeelding 1). Adem diep in en voel hoe je borst uitzet tijdens de inademing en weer inzakt tijdens de uitademing. Als het mogelijk is: adem in door je neus en uit door je mond. Laat de uitademing iets langer duren dan de inademing.
2. Plaats nu je handen op je buik. Adem opnieuw diep in, maar probeer nu de adem naar je buik te brengen. Voel hoe je buik uitzet tijdens de inademing en weer inzakt tijdens de uitademing. Als het mogelijk is: adem in door je neus en uit door je mond. Dit is waar we de ademhaling door de Tikva lessen willen stimuleren. Hier stimuleren we het parasympathische zenuwstelsel.



Klik [HIER](#) om de instructievideo te bekijken of scan de QR code

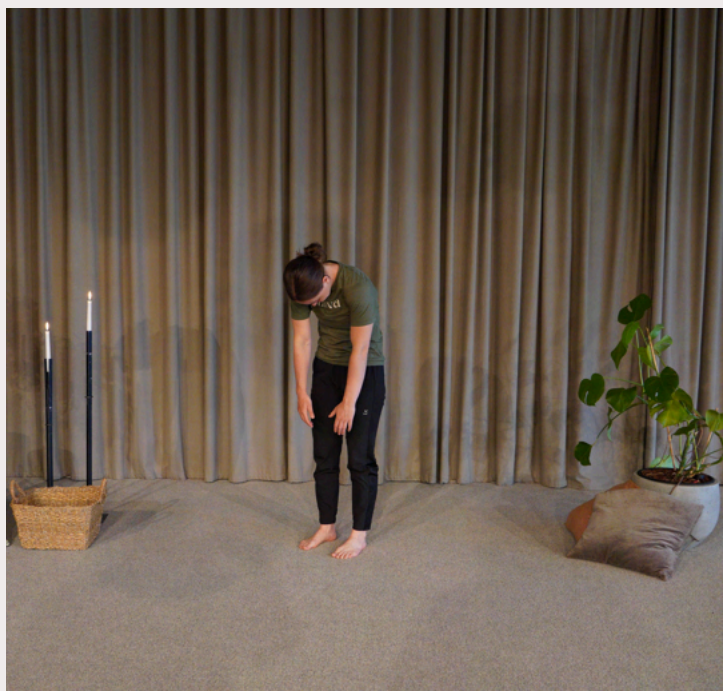
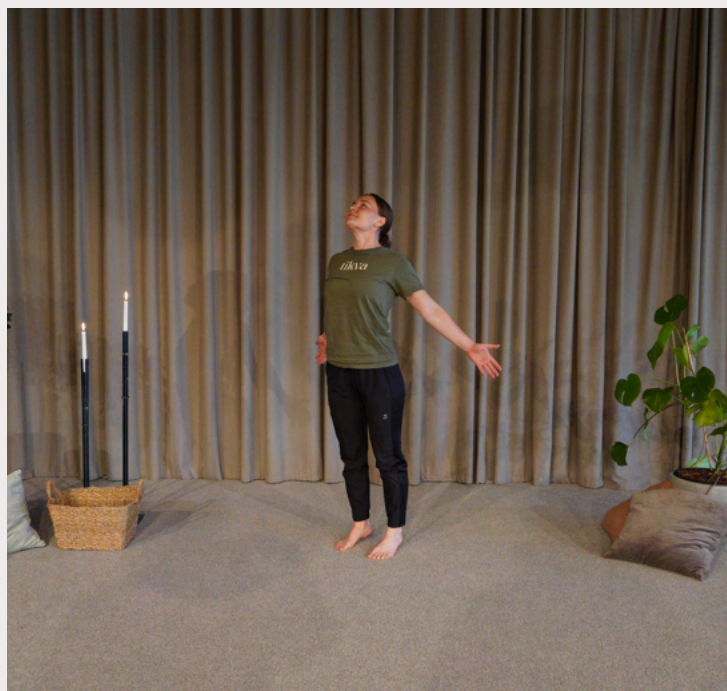


Aantekeningen:

ADEMHALING

Ademhalingsoefening 2

1. Begin in de staande basispositie. Strek je armen recht uit vanaf je lichaam, open je borst en rek je lichaam uit. Adem in (zie afbeelding 1).
2. Ontspan, laat je schouders zakken en laat je armen langs je lichaam hangen. Adem uit (zie afbeelding 2).



Klik [HIER](#) om de instructievideo te bekijken of scan de QR code



Aantekeningen:

INLEIDING



We beginnen altijd met deze oefening:

1. Begin in de staande basispositie (zie afbeelding 1). Breng je armen in een grote cirkelbeweging langs de zijkanten van je lichaam omhoog, terwijl je diep inademt. Vouw je handen samen, plaats ze op je hoofd en adem uit (zie afbeelding 2). Hier kun je gedachten van bezorgdheid en stress in je handen leggen.
2. Draai je handpalmen naar boven en strek je armen uit naar de lucht (zie afbeelding 3). Hier kun je zorgen en stress aan de Heer overdragen. Buig nu je bovenlichaam naar voren terwijl je uitademt en laat je armen naar beneden hangen (zie afbeelding 4). Laat de zwaartekracht je lichaam naar voren trekken. Probeer de beweging niet te vertragen.
3. Kom weer rechtop door langzaam je bovenlichaam omhoog te rollen. Probeer de beweging te beginnen aan de onderkant van je wervelkolom, en rol wervel voor wervel omhoog.



Klik [HIER](#) om de instructievideo te bekijken of scan de QR code



Aantekeningen:

A-NEK



A1

1. Begin in de staande basispositie (zie afbeelding 1).
2. Laat je schouders zakken en kantel je hoofd naar één kant. Adem uit (zie afbeelding 2).
3. Kom terug naar het midden en kantel je hoofd naar de andere kant. Hier kun je de oefening dynamisch maken door het tempo van je ademhaling te volgen en langzaam van de ene naar de andere kant te bewegen. Of je kunt het statisch maken door in de rek te blijven en deze positie 20-40 seconden vast te houden.



Klik [HIER](#) om de instructievideo te bekijken of scan de QR code



Aantekeningen:

A-NEK



A2

1. Begin zittend in een kleermakerszit met je handen naast je op de vloer (zie afbeelding 1).
2. Laat je schouders zakken en kantel je hoofd naar één kant. Adem uit (zie afbeelding 2).
3. Kom terug naar het midden en kantel je hoofd naar de andere kant.



Klik [HIER](#) om de instructievideo te bekijken of scan de QR code



Aantekeningen:

A-NEK



A3

1. Begin in een staande basispositie en kantel je hoofd naar voren (afbeelding 1).
2. Kijk omhoog (afbeelding 2). Herhaal dit een paar keer.
3. Kijk opzij (afbeelding 3).
4. Kijk naar de andere kant (afbeelding 4). Herhaal dit een paar keer.
5. Kantel je hoofd naar de zijkant (afbeelding 5).
6. Nu naar de andere kant (afbeelding 6). Herhaal dit een paar keer.
7. Kantel je hoofd naar voren en maak halve cirkels heen en weer (afbeelding 1).
Probeer tijdens de beweging je kin contact te laten maken met je borst. Stel je voor dat je een klein potloodpuntje net onder je kin hebt waarmee je halve cirkels van schouder naar schouder tekent.
8. Maak nu een hele cirkel met je hoofd. Herhaal dit en verander van richting.



Klik HIER om de instructievideo te bekijken of scan de QR code



Aantekeningen:

B-SCHOUDERS/BORSTWERVELKOLOM



B1

1. Begin in een staande basispositie en plaats je ellebogen in je zij. Breng je onderarmen omhoog met je handpalmen naar boven gericht (afbeelding 1).
2. Breng één arm recht naar voren, en de andere arm recht naar achteren (afbeelding 2). Je kunt ook je ogen/hoofd de arm laten volgen die naar achteren gaat.



Klik [HIER](#) om de instructievideo te bekijken of scan de QR code



Aantekeningen:

B-SCHOUDERS/BORSTWERVELKOLOM



B2

1. Plaats je handen op de achterkant van je nek en open je borst, adem in (afbeelding 1).
2. Breng de ellebogen samen voor je gezicht (afbeelding 2) en buig je hoofd naar beneden richting je borst en trek je borst samen.



Klik [HIER](#) om de instructievideo te bekijken of scan de QR code



Aantekeningen:

B-SCHOUDERS/BORSTWERVELKOLOM

B3

1. Breng je armen aan de zijkanten omhoog tot schouderhoogte (afbeelding 1).
2. Breng je armen naar voren en adem in (afbeelding 2). Probeer je armen zo ver mogelijk uit te strekken door je schouderbladen te spreiden en je armen naar voren te strekken.
3. Omhels jezelf en adem uit (afbeelding 3). Probeer je handen zo ver mogelijk achterop je rug te krijgen. Herhaal dit afwisselend met de rechter- en linkerarm, welke boven is.



Klik [HIER](#) om de instructievideo te bekijken of scan de QR code



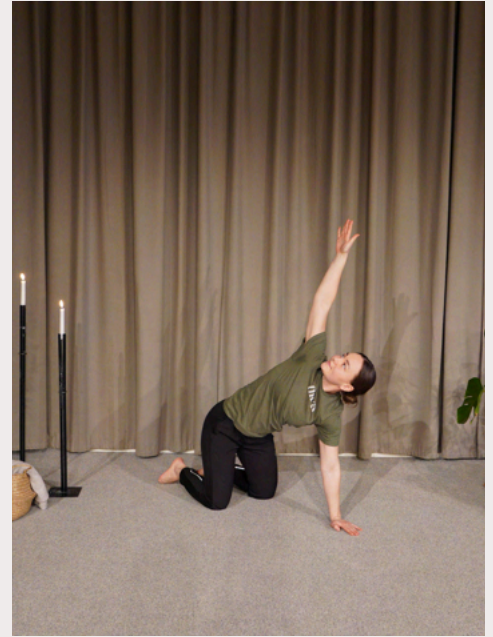
Aantekeningen:

B-SCHOUDERS/BORSTWERVELKOLOM



B4

1. Sta op handen en knieën. Armen direct onder de schouders, knieën direct onder de heupen (afbeelding 1).
2. Breng één arm tussen de tegenovergestelde hand/knie door en laat de schouder op de grond zakken terwijl je je lichaam draait. Adem uit (afbeelding 2). Probeer je arm zo ver mogelijk uit te strekken.
3. Breng vervolgens de arm terug en roteer het lichaam omhoog terwijl je de arm zo hoog mogelijk strekt. Adem uit (afbeelding 3).



Klik [HIER](#) om de instructievideo te bekijken of scan de QR code



Aantekeningen:

B-SCHOUDERS/BORSTWERVELKOLOM



B5

1. Begin in de staande basispositie (afbeelding 1).
2. Rol de schouders naar voren en naar achteren (afbeelding 2 & 3). Beweeg je armen langs de zijkant van je lichaam in een grote cirkelvormige beweging omhoog, terwijl je diep inademt (afbeelding 3 & 4).
3. Wanneer de armen recht boven het lichaam zijn (afbeelding 4), buig je het bovenlichaam naar voren terwijl je uitademt en laat je de armen naar beneden hangen (afbeelding 5). Laat de zwaartekracht het lichaam naar voren trekken. Probeer de beweging niet te vertragen.
4. Kom weer rechtop door langzaam je bovenlichaam op te rollen. Probeer de beweging te beginnen vanaf de onderkant van de wervelkolom en rol langzaam omhoog.



Klik [HIER](#) om de instructievideo te bekijken of scan de QR code



Aantekeningen:

B-SCHOUDERS/BORSTWERVELKOLOM

B6

1. Voer alle stappen uit zoals in oefening F17.
2. Voeg een diagonale beweging toe met de armen (afbeelding 1). Buig naar voren vanuit de heup en roteer het bovenlichaam naar de zijkant. Strek één arm naar beneden naar de tegenovergestelde voet en de andere naar het plafond. Adem uit.
3. Wissel van kant en adem in (afbeelding 2). Houd je ogen gericht op de hand die naar het plafond gestrekt wordt.



Klik [HIER](#) om de instructievideo te bekijken of scan de QR code



Aantekeningen:

B-SCHOULDERS/BORSTWERVELKOLOM



B7

1. Begin in de staande basispositie en draai beide voeten naar links (afbeelding 1).
2. Strek je rechterhand uit en plaats je linkerhand op je linkerbeen (afbeelding 2).
3. Laat je linkerhand langs je been glijden en buig je lichaam naar voren, terwijl je probeert je knieën recht te houden. Houd je ogen gericht op de rechterarm/hand, die je tegelijkertijd naar binnen draait met gestrekte elleboog (afbeelding 3). Kom terug naar de staande positie (afbeelding 2) en herhaal dit een paar keer.
4. Wissel van kant. Kom terug naar de beginpositie. Draai je voeten naar rechts en strek je linkerarm uit (afbeelding 4). Buig naar voren en herhaal de beweging (afbeelding 5).



Klik [HIER](#) om de instructievideo te bekijken of scan de QR code



Aantekeningen:

B-SCHOUDERS/BORSTWERVELKOLOM

B8

1. Begin in een lunge positie (afbeelding 1).
2. Buig naar voren en breng één hand naar de grond en de andere omhoog. Volg met je blik naar je hand (afbeelding 2).
3. Keer terug naar de beginpositie en roteer het lichaam vervolgens in de andere richting (afbeelding 3).
4. Wissel daarna van been en herhaal de beweging.



Klik [HIER](#) om de instructievideo te bekijken of scan de QR code



Aantekeningen:

B-SCHOULDERS/BORSTWERVELKOLOM



B9

1. Lig op je zij met je handen over je oren en je benen in een hoek van 90 graden (afbeelding 1).
2. Open je bovenste arm en breng de elleboog achter je lichaam, volg de beweging met je ogen (afbeelding 2). Breng vervolgens de elleboog terug en keer terug naar de beginpositie. Herhaal dit een paar keer.
3. De laatste keer dat je je bovenlichaam draait, blijf in de uiterste positie en strek je hele arm uit. Laat je handen naar de grond reiken (afbeelding 3). Blijf enkele seconden in deze positie rusten.
4. Voeg de andere kant toe en herhaal de beweging.



Klik [HIER](#) om de instructievideo te bekijken of scan de QR code



Aantekeningen:

B-SCHOUDERS/BORSTWERVELKOLOM

B10

1. Lig op je zij met je knieën gebogen en je armen recht voor je lichaam, met je handen tegen elkaar (afbeelding 1).
2. Breng de bovenste hand naar voren (afbeelding 2).
3. Trek de hand dan in een grote cirkel rondom je hoofd naar beneden richting de vloer (afbeelding 3). Probeer tijdens de beweging contact met de vloer te maken.
4. Draai je hoofd richting de arm en blijf daar een moment. Adem uit en laat de arm dichterbij de vloer vallen (afbeelding 4). Breng de arm dan terug naar de beginpositie. Herhaal dit een paar keer en wissel van kant.



Klik [HIER](#) om de instructievideo te bekijken of scan de QR code



Aantekeningen:

B-SCHOUDERS/BORSTWERVELKOLOM

B11

1. Begin in de staande basispositie, met de handen langs je lichaam. Vouw je handen en draai de handpalmen omhoog en strek je zo ver mogelijk uit (afbeelding 1).
2. Buig naar voren en zet je handen op de grond. (afbeelding 2).
3. Plaats de handen op de grond aan de binnenkant van je voorste been.
4. Draai je armen omhoog richting het plafond (afbeelding 3). Houd je blik op de arm die je omhoog draait. Streef ernaar om je achterste been volledig uit te strekken.
5. Kom weer rechtop en herhaal de oefening beide kanten een aantal keer.



Klik [HIER](#) om de instructievideo te bekijken of scan de QR code



Aantekeningen:

C-SCHOUDERS



C1

1. Begin in de staande basispositie (afbeelding 1).
2. Breng je armen tot schouderhoogte omhoog aan de voorkant van je lichaam, terwijl je inademt (afbeelding 2).
3. Laat je armen zakken wanneer ze op ooghoogte zijn. Blaas langzaam uit.



Klik [HIER](#) om de instructievideo te bekijken of scan de QR code



Aantekeningen:

C-SCHOUDERS



C2

1. Begin in de staande basispositie. Draai je handen naar buiten, zodat je handpalmen naar voren wijzen (afbeelding 1).
2. Breng je armen langs de zijkanten van je lichaam in een grote cirkelbeweging omhoog, terwijl je diep inademt. Wanneer je armen recht boven je lichaam zijn (afbeelding 2), laat ze dan langzaam zakken terwijl je uitademt (afbeelding 3).



Klik [HIER](#) om de instructievideo te bekijken of scan de QR code



Aantekeningen:

C-SCHOUDERS



C3

1. Begin in de staande basispositie (afbeelding 1).
2. Til je schouders op, zo ver mogelijk richting je oren. Adem in (afbeelding 2).
3. Laat vervolgens je schouders snel en krachtig zakken zonder de beweging te vertragen terwijl je uitademt.



Klik [HIER](#) om de instructievideo te bekijken of scan de QR code



Aantekeningen:

C-SCHOUDERS



C4

1. Begin in de staande basispositie. Plaats je ellebogen in je zij en leg één hand op de andere met de handpalmen naar boven gericht (afbeelding 1).
2. Draai je handen zijwaarts zo ver mogelijk naar buiten, waarbij je ellebogen in contact blijven met je lichaam (afbeelding 2). Adem uit terwijl je roteert. Adem in terwijl je weer terugkomt.



Klik [HIER](#) om de instructievideo te bekijken of scan de QR code



Aantekeningen:

C-SCHOUDERS

C5

1. Lig op je rug met je benen gebogen, je armen langs je lichaam met je handpalmen naar de vloer gericht (afbeelding 1).
2. Breng je ellebogen langs de vloer tot schouderhoogte. Probeer contact te houden met de vloer met je gehele onderarm (afbeelding 2).
3. Til je onderarm omhoog en roteer je armen zonder je ellebogen van de vloer te tillen (afbeelding 3). De achterkant van je handen moet proberen de vloer te raken (afbeelding 4).
4. Glijd de achterkant van je handen richting de vloer en strek je armen boven je hoofd uit (afbeelding 5).
5. Voer alle stappen in omgekeerde volgorde uit en kom terug naar de beginpositie.



Klik [HIER](#) om de instructievideo te bekijken of scan de QR code



Aantekeningen:

C-SCHOUDERS

C6

1. Zit met je handen net achter je lichaam. Voeten op heupbreedte uit elkaar (afbeelding 1).
2. Til je lichaam omhoog en strek je heupen en schouders zo ver mogelijk uit. Adem uit (afbeelding 2).



Klik [HIER](#) om de instructievideo te bekijken of scan de QR code



Aantekeningen:

C-SCHOUDERS



C7

1. Zit op handen en knieën, met je handen direct onder je schouders en je knieën direct onder je heupen (afbeelding 1).
2. Breng de schouderbladen dicht bij elkaar met gestrekte armen (afbeelding 2). Hier kun je inademen. Duw jezelf weer omhoog naar de startpositie. Adem uit. Streef ernaar om je schouderbladen zoveel mogelijk uit elkaar te duwen terwijl je jezelf weer omhoog duwt. Merk op dat de beweging alleen in de schouderbladen moet plaatsvinden. Er mag geen beweging optreden in de rug of de armen.



Klik [HIER](#) om de instructievideo te bekijken of scan de QR code



Aantekeningen:

C-SCHOUDERS



C8

1. Plaats je handen op je schouders (afbeelding 1). Maak cirkelbewegingen met beide armen tegelijk: eerst drie keer naar voren en daarna drie keer naar achteren.
2. Breng de armen weer omlaag en breng de armen langs de zijkanten van je lichaam in een grote cirkelvormige beweging naar boven, terwijl je diep inademt (afbeelding 2).
3. Laat nu je bovenlichaam naar voren vallen, terwijl je uitademt en laat je armen naar beneden hangen (afbeelding 3). Laat de zwaartekracht je lichaam naar voren trekken. Probeer de beweging niet te vertragen.
4. Kom weer rechtop door je bovenlichaam langzaam omhoog te rollen. Probeer de beweging te starten aan de onderkant van de wervelkolom en rol omhoog.



Klik [HIER](#) om de instructievideo te bekijken of scan de QR code

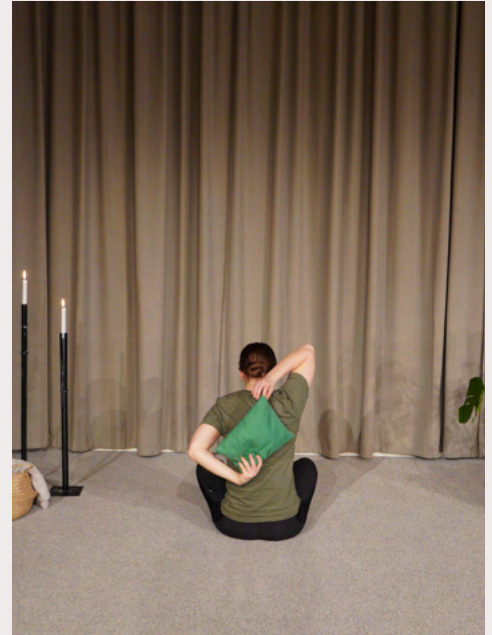


Aantekeningen:

C-SCHOUDERS

C9

1. Zit in kleermakerszit en houd een kussen achter je rug met één arm boven/achter en de andere arm onder/achter (afbeelding 1).
2. Til het kussen op met de bovenarm (afbeelding 2).
3. Breng nu de bovenarm naar beneden achter het lichaam terwijl je de onderarm omhoog over het lichaam brengt. Breng het kussen omhoog richting de bovenarm (afbeelding 3) en herhaal aan de andere kant.



Klik [HIER](#) om de instructievideo te bekijken of scan de QR code

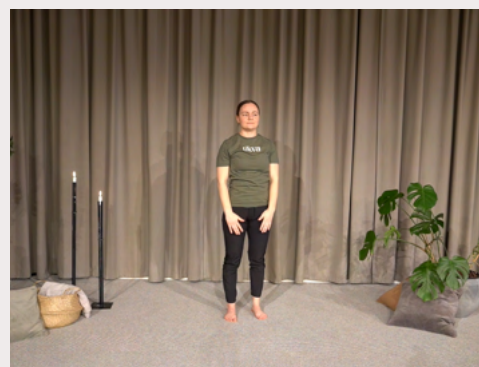


Aantekeningen:

C-SCHOUDERS

C10

1. Begin in de staande basispositie en til je ellebogen langs de zijkant van je lichaam op schouderhoogte. Zorg voor een hoek van 90° in de ellebooggewrichten (afbeelding 1).
2. Draai de onderarmen omhoog terwijl je de bovenarmen in dezelfde hoek houdt (afbeelding 2).
3. Strek je handen zo ver mogelijk uit (afbeelding 3).
4. Kom weer naar beneden met de ellebogen parallel aan elkaar (afbeelding 4).
5. Draai de onderarmen omlaag (afbeelding 5).
6. Kom terug naar de basispositie (afbeelding 6).



Klik [HIER](#) om de instructievideo te bekijken of scan de QR code

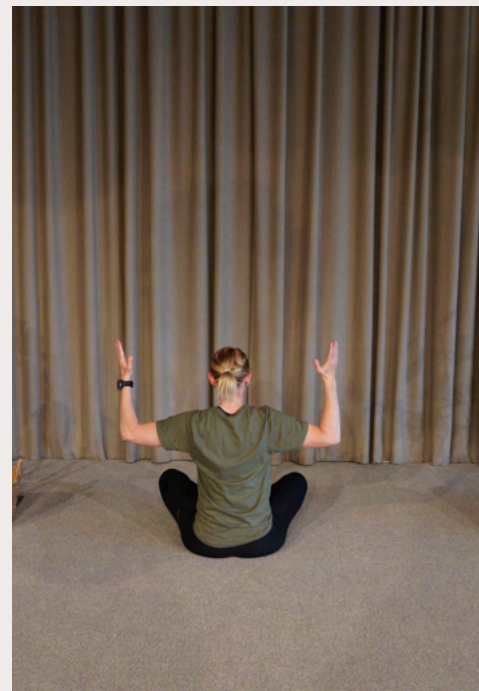


Aantekeningen:

C-SCHOUDERS

C11

1. Zit in kleermakerszit met je handen achter je rug en laat je ellebogen naar voren komen (afbeelding 1).
2. Duw de ellebogen naar achteren en breng de ellebogen omhoog tot schouderhoogte, met een hoek van 90° in het ellebooggewricht (afbeelding 2).
3. Draai je handen omhoog zodat ze naar boven wijzen met een hoek van 90° in het ellebooggewricht (afbeelding 3). Adem uit.
4. Draai terug naar de oorspronkelijke positie (afbeelding 2).
5. Kom terug naar de startpositie en herhaal de beweging (afbeelding 1).



Klik [HIER](#) om de instructievideo te bekijken of scan de QR code



Aantekeningen:

C-SCHOUDERS

C12

1. Zit op handen en knieën, handen direct onder je schouders en je knieën direct onder je heupen (afbeelding 1).
2. Til één arm recht omhoog met de palm naar binnen gericht (afbeelding 2).
3. Beweeg de arm in een halve cirkel langs je lichaam/rug zodat de palm naar buiten wijst (afbeelding 3).
4. Plaats de rug van je hand op de onderrug (afbeelding 4).
5. Breng de elleboog naar beneden (afbeelding 5).
6. Til de elleboog weer op (afbeelding 6). Ga terug naar de beginpositie in de volgende stappen. Foto 3, 2, 1.



Klik [HIER](#) om de instructievideo te bekijken of scan de QR code

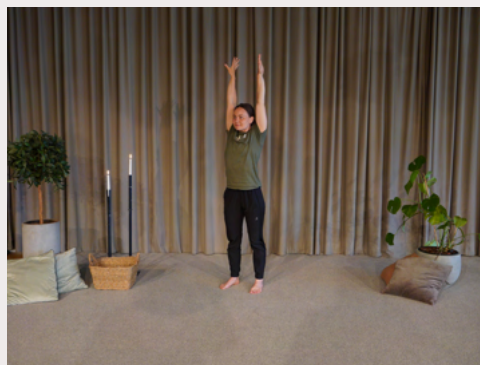
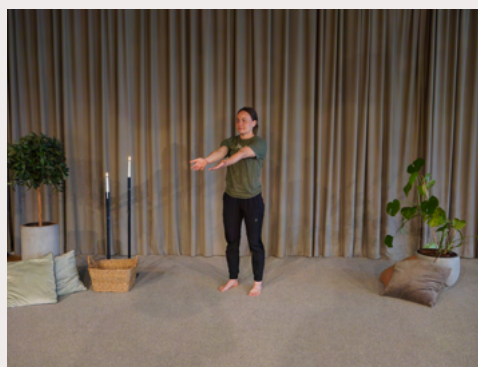
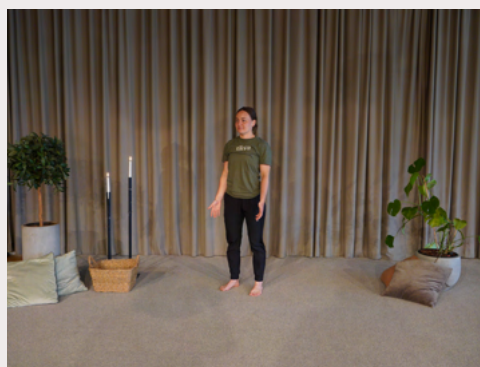


Aantekeningen:

C-SCHOUDERS

C13

1. Begin in de basispositie met de handpalmen naar voren gericht (afbeelding 1).
2. Breng je armen naar voren/omhoog zo ver als je kunt met de handpalmen naar voren gericht (afbeeldingen 2 & 3).
3. Wanneer je moet stoppen (afbeelding 4), draai je de duimen naar binnen en blijf de beweging voortzetten door de armen naar achteren te brengen terwijl je de duimen naar binnen blijft draaien (afbeelding 5), totdat je armen weer aan de zijkant van je lichaam hangen. Je zou de pinken naar voren moeten wijzen (afbeelding 6).
4. Breng nu je armen terug (doe dezelfde beweging, maar in omgekeerde richting, afbeeldingen 5, 4, 3, 2, 1). Houd de pinken zo lang mogelijk naar voren gericht. Draai vervolgens de pinken naar buiten om de oefening te voltooien, en keer terug naar de startpositie. Streef ernaar om de beweging zo groot mogelijk te maken.



Klik [HIER](#) om de instructievideo te bekijken of scan de QR code

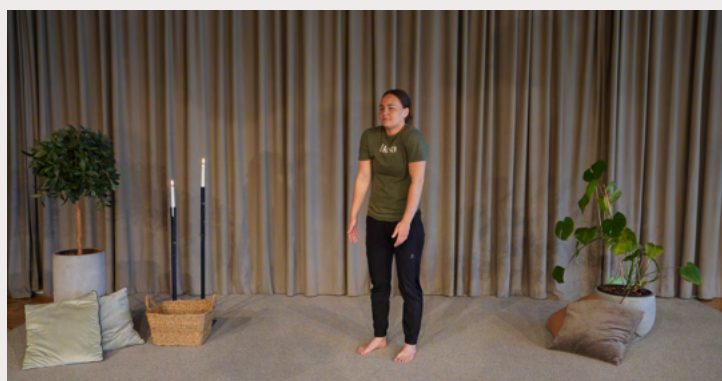


Aantekeningen:

C-SCHOULDERS

C14

1. Begin in de staande basispositie (afbeelding 1).
2. Duw de schouders naar voren en creëer een zo groot mogelijke ruimte tussen de schouderbladen (afbeelding 2).
3. Til de schouders op (afbeelding 3).
4. Trek de schouders naar achteren en breng ze samen met de schouderbladen (afbeelding 4).
5. Laat je schouders zakken.
6. Herhaal (vooruit, omhoog, achteruit, omlaag).
7. Verander van richting (achteruit, omhoog, vooruit, omlaag). Hier kun je gelijkmatig ademen. Duw je schouders naar voren - inademen, til je schouders op - houd je adem in. Trek je schouders naar achteren - uitademen, laat je schouders zakken - houd je adem in.



Klik [HIER](#) om de instructievideo te bekijken of scan de QR code



Aantekeningen:

C-SCHOUDERS



C15

1. Dezelfde beweging als C14, maar met de armen gestrekte naar voren.



Klik [HIER](#) om de instructievideo te bekijken of scan de QR code



Aantekeningen:

C-SCHOUDERS



C16

1. Beweeg vingers en tenen (afbeelding 1).
2. Strek je armen boven je hoofd en maak jezelf zo lang mogelijk (afbeelding 2).



Klik [HIER](#) om de instructievideo te bekijken of scan de QR code



Aantekeningen:

C-SCHOUDERS

C17

1. Breng je armen langs de vloer omhoog boven je hoofd, terwijl je één knie omhoog brengt met de voet nog op de grond (afbeeldingen 1 & 2). Wissel van knie.



Klik [HIER](#) om de instructievideo te bekijken of scan de QR code



Aantekeningen:

D-ONDERRUG



D1

1. Begin in de staande basispositie. Strek één arm naar boven en één arm langs de zijkant van je lichaam (afbeelding 1).
2. Beweeg het bovenlichaam naar de zijkant en strek de bovenarm naar dezelfde kant (afbeelding 2). De arm die naar de zijkant is uitgestrekt, moet contact maken met het lichaam en langs het been glijden gedurende de hele oefening. Probeer zo ver mogelijk langs het been te reiken met de onderarm, terwijl je de bovenarm omhoog en naar de zijkant strekt. De heupen moeten stil blijven. Alleen het bovenlichaam moet naar de zijkant worden gekanteld. Adem uit terwijl je naar de zijkant leunt.
3. Wissel af tussen de zijden. Breng je arm naar beneden terwijl je de andere arm omhoog brengt terwijl je van zijde wisselt.



Klik [HIER](#) om de instructievideo te bekijken of scan de QR code



Aantekeningen:

D-ONDERRUG



D2

1. Begin in de staande basispositie. Strek beide armen boven je lichaam uit en maak jezelf zo lang mogelijk (afbeelding 1).
2. Buig het bovenlichaam naar de zijkant. De heupen moeten stil blijven. Alleen het bovenlichaam moet naar de zijkant worden gekanteld. Adem uit terwijl je naar de zijkant leunt (afbeelding 2).
3. Wissel af tussen de zijden. Je kunt inademen in het midden. (afbeelding 3)



Klik [HIER](#) om de instructievideo te bekijken of scan de QR code



Aantekeningen:

D-ONDERRUG



D3

1. Begin in de kleermakerszit (afbeelding 1).
2. Leg één hand naast je op de grond en breng één arm boven je hoofd. Buig je bovenlichaam naar de zijkant. Adem uit terwijl je naar de zijkant leunt (afbeelding 2).
3. Wissel af tussen de zijden (afbeelding 3).



Klik [HIER](#) om de instructievideo te bekijken of scan de QR code



Aantekeningen:

D-ONDERRUG



D4

1. Begin zittend in de kleermakerszit of met de voetzolen tegen elkaar. Plaats je handen voor je met rechte armen (afbeelding 1).
2. Breng je armen in een cirkelvormige beweging voor je langs, probeer je armen recht te houden en de afstand tussen je handen gelijk te houden (afbeeldingen 2 en 3). Probeer elke cirkel iets groter te maken met elke ronde. En wissel van kant.



Klik [HIER](#) om de instructievideo te bekijken of scan de QR code



Aantekeningen:

D-ONDERRUG



D5

1. Zit op handen en knieën met je handen direct onder je schouders en je knieën direct onder je heupen. Bol je rug (afbeelding 1) en ga zitten op je hielen (afbeelding 2). Adem uit.
2. Buig je armen en beweeg jezelf naar voren, zo dicht mogelijk bij de vloer (afbeelding 3), terwijl je je rug recht houdt of hol maakt. Kom daarna weer op handen en knieën met een rechte rug (afbeelding 4). Adem in tijdens deze beweging.



Klik [HIER](#) om de instructievideo te bekijken of scan de QR code



Aantekeningen:

D-ONDERRUG



D6

1. Zit op handen en knieën met je handen direct onder je schouders en je knieën direct onder je heupen (afbeelding 1).
2. Ga zitten op je hielen en loop met je armen naar één kant (afbeelding 2). Adem uit. Hier kun je een paar diepe ademhalingen nemen.
3. Ga vervolgens naar de andere kant en doe hetzelfde aan die kant. Herhaal door van kant te wisselen.



Klik [HIER](#) om de instructievideo te bekijken of scan de QR code



Aantekeningen:

D-ONDERRUG

D7

1. Zit op handen en knieën met je handen direct onder je schouders en je knieën direct onder je heupen (afbeelding 1).
2. Breng je heup naar beneden richting de vloer en hol je rug. Adem uit (afbeelding 2).
3. Ga zitten op je hielen en adem uit (afbeelding 3). Herhaal deze beweging.



Klik [HIER](#) om de instructievideo te bekijken of scan de QR code



Aantekeningen:

D-ONDERRUG



D8

1. Lig op je rug en breng de knieën omhoog naar de borst. Plaats de tegenovergestelde hand op de knie (afbeelding 1).
2. Breng de andere arm naar buiten naar de zijkant en plaats deze op de grond terwijl je de knieën langzaam naar de andere kant kantelt (afbeelding 2). Adem uit. Hier kun je een paar diepe ademhalingen nemen voordat je van kant wisselt.



Klik [HIER](#) om de instructievideo te bekijken of scan de QR code



Aantekeningen:

D-ONDERRUG



D9

1. Start zittend in de kleermakerszit. Plaats beide handen op de vloer voor je (afbeelding 1).
2. Leun naar voren en beweeg je handen van links naar rechts alsof je de vloer "verft" (afbeeldingen 2 & 3). Probeer een grote beweging te maken zonder je billen van de vloer te tillen.



Klik [HIER](#) om de instructievideo te bekijken of scan de QR code



Aantekeningen:

D-ONDERRUG



D10

1. Begin in de staande basishouding (afbeelding 1).
2. Begin de rotatie met het bovenlichaam door diagonaal naar voren te leunen, terwijl de heup in dezelfde positie blijft (afbeelding 2). Alleen het bovenlichaam moet roteren/buigen. De heupen staan stil.
3. Laat het lichaam naar voren komen (afbeelding 3).
4. Naar de andere kant (afbeelding 4).
5. Terug (afbeelding 5).
6. Herhaal de rotatie. Vergeet niet van richting te veranderen, draai ook af en toe de andere kant op.



Klik HIER om de instructievideo te bekijken of scan de QR code



Aantekeningen:

D-ONDERRUG



D11

1. Begin in de staande basishouding (afbeelding 1).
2. Roteer het bovenlichaam naar de zijkant en laat de armen vrij meebewegen (afbeelding 2).
3. Roteer in de andere richting (afbeelding 3).
4. Laat de armen ontspannen en de beweging volgen alsof ze "draadjes" zijn. Houd de heupen stil.



Klik [HIER](#) om de instructievideo te bekijken of scan de QR code



Aantekeningen:

D-ONDERRUG

D12

1. Begin zittend met één been gebogen en het andere been gestrekt (afbeelding 1).
2. Breng één arm boven het hoofd en beweeg het lichaam richting het gestrekte been (afbeelding 2). Probeer beide billen op de vloer te houden.
3. Leun het lichaam in de andere richting en plaats één hand achter het lichaam. De andere hand is gestrekt omhoog richting het plafond, terwijl je tegelijkertijd de heup omhoog tilt (afbeelding 3).
4. Herhaal deze beweging. Wissel vervolgens van zijde, strek het andere been en herhaal op dezelfde manier.



Klik [HIER](#) om de instructievideo te bekijken of scan de QR code

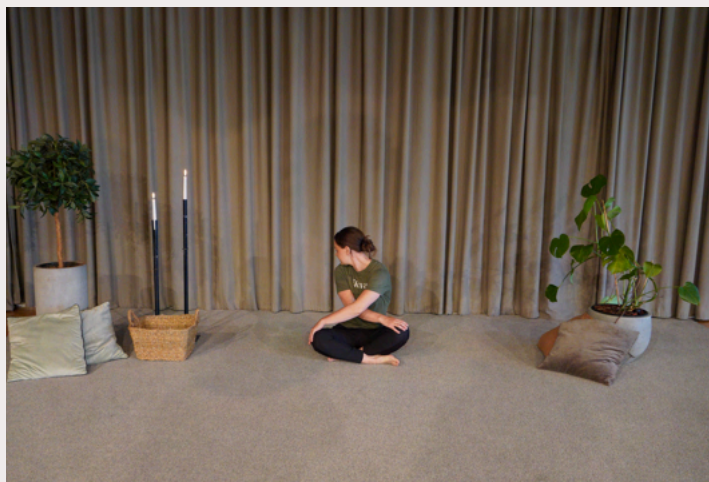
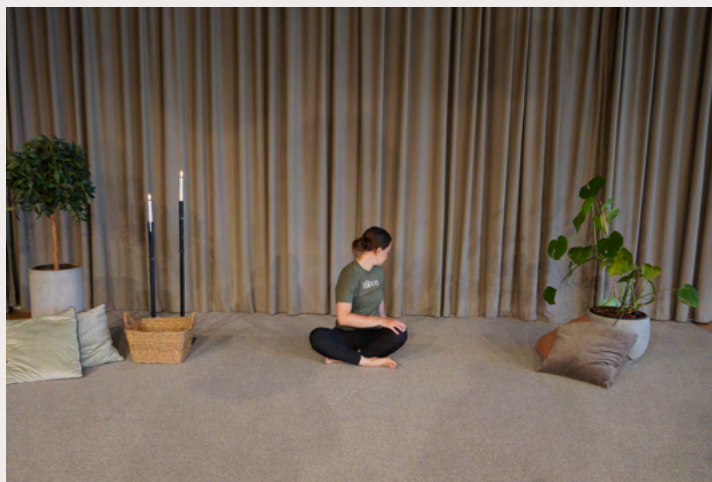


Aantekeningen:

D-ONDERRUG

D13

1. Begin zittend in een kleermakerszit (afbeelding 1).
2. Plaats één hand op de tegenoverliggende knie. Draai de borst en breng de andere hand langs de vloer achter het lichaam (afbeelding 2). Adem uit.
3. Draai vervolgens het lichaam naar de andere kant en plaats de hand op de andere knie. Adem in tijdens de beweging en adem uit aan het einde van de rotatie (afbeelding 3). Gebruik je hand op je knie om een beetje verder te draaien.



Klik [HIER](#) om de instructievideo te bekijken of scan de QR code



Aantekeningen:

D-ONDERRUG



D14

1. Lig op je rug. Trek je knieën omhoog naar je borst en sla je armen eromheen.
2. Begin met het maken van cirkelvormige bewegingen met je voeten in beide richtingen (enkel).
3. Maak vervolgens cirkels met de onderbenen in beide richtingen (knie gewrichten).
4. Maak daarna cirkels met de knieën in beide richtingen (onderrug).



Klik [HIER](#) om de instructievideo te bekijken of scan de QR cod



Aantekeningen:

E-HEUPEN



E1

1. Begin in de staande basispositie (afbeelding 1).
2. Plaats je handen op je heupen. Begin de rotatie met de heup door naar één kant te bewegen (afbeelding 2).
3. Kom met de heup naar voren (afbeelding 3).
4. Ga naar de andere kant (afbeelding 4).
5. Naar achteren (afbeelding 5).
6. Verander de rotatierichting na een paar keer.



Klik [HIER](#) om de instructievideo te bekijken of scan de QR cod



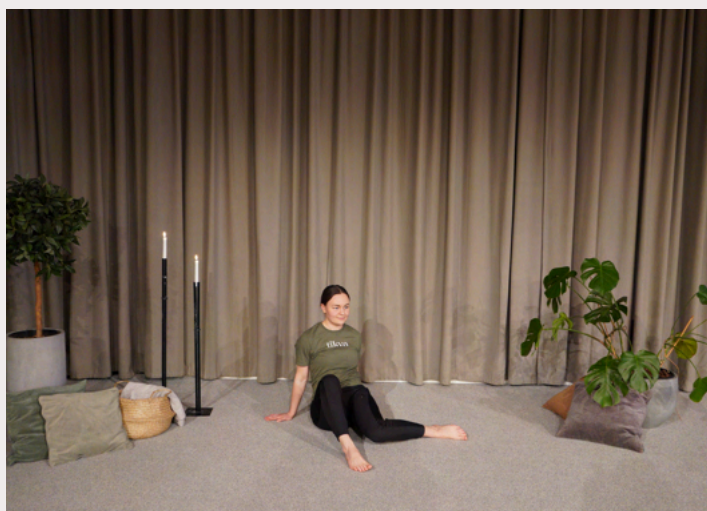
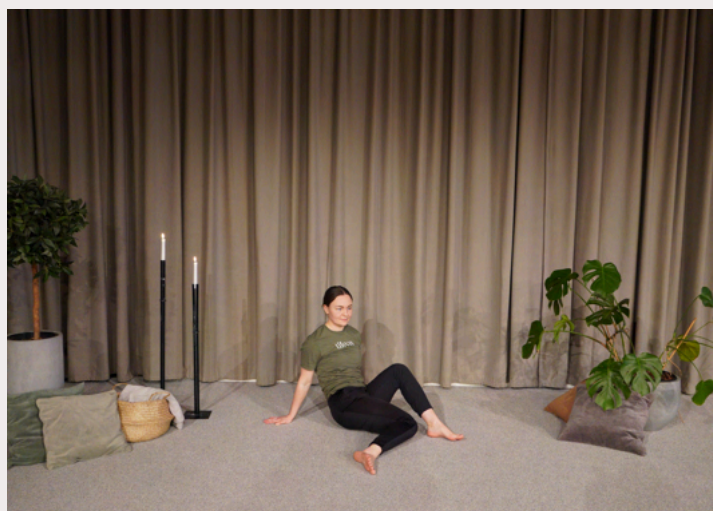
Aantekeningen:

E-HEUPEN



E2

1. Ga zitten met je voeten iets breder dan schouderbreedte uit elkaar en je handen achter je (afbeelding 1).
2. Buig één knie naar binnen richting de grond, terwijl de andere knie in dezelfde positie blijft (afbeelding 2). Hier kun je uitademen.
3. Breng de knie terug en doe hetzelfde met de andere kant.



Klik [HIER](#) om de instructievideo te bekijken of scan de QR cod



Aantekeningen:

E-HEUPEN



E3

1. Ga zitten met je voeten iets breder dan schouderbreedte en je handen achter je (afbeelding 1).
2. Buig beide knieën naar dezelfde kant en til je heup op, terwijl je één arm naar de lucht strekt (afbeelding 2). Zorg ervoor dat er genoeg ruimte is tussen je voeten zodat de knie achter de hiel terechtkomt. Herhaal dit en wissel af van kant naar kant. Adem uit terwijl je je arm boven je hoofd strekt.



Klik [HIER](#) om de instructievideo te bekijken of scan de QR cod



Aantekeningen:

E-HEUPEN



E4

1. Begin in een lunge positie (afbeelding 1).
2. Vouw je handen in elkaar. Strek je armen uit terwijl je je handpalmen omhoog draait en je heupen zo ver mogelijk naar voren brengt. Adem uit (afbeelding 2).
3. Adem in en laat je armen zakken, breng je heupen naar achteren en kantel de voet omhoog. Strek je handen naar je voeten en adem uit (afbeelding 3). Denk eraan je heupen te laten zakken, je heupen iets naar achteren te bewegen, en je rug zo lang mogelijk te maken, zodat je de achterkant van je been strekt en niet je rug.



Klik [HIER](#) om de instructievideo te bekijken of scan de QR cod



Aantekeningen:

E-HEUPEN



E5

1. Begin in een lunge positie (afbeelding 1). Span de bilspier van het achterste been aan zodat je een rek voelt aan de voorkant van je standbeen, richting de heup.
2. Adem in en breng je armen boven je hoofd. Adem uit (afbeelding 2).
3. Herhaal.



Klik [HIER](#) om de instructievideo te bekijken of scan de QR cod



Aantekeningen:

E-HEUPEN

E6

1. Begin door te zitten met je benen in een hoek van 90/90 graden. Plaats je handen achter je lichaam op de grond (afbeelding 1).
2. Draai de achterste voet naar voren en breng deze naar de hiel van de voorste voet (afbeeldingen 2 & 3). Probeer de knie tijdens de beweging van het onderbeen in dezelfde positie te houden.
3. Keer terug naar de beginpositie en herhaal. Wissel vervolgens van kant.



Klik [HIER](#) om de instructievideo te bekijken of scan de QR cod



Aantekeningen:

E-HEUPEN

E7

1. Begin door te zitten met je benen in een hoek van 90/90 graden en je armen in dezelfde richting als je dijbenen (afbeelding 1).
2. Til de achterste voet op zonder de knie op te tillen (afbeelding 2). Houd deze positie een paar seconden vast en adem uit. De beweging moet uit het heupgewricht komen, een rotatie. Herhaal meerdere heffingen aan dezelfde kant.
3. Wissel vervolgens de positie van de benen en herhaal.



Dezelfde oefening gefixeerd met de steun van de armen op de vloer.



Klik [HIER](#) om de instructievideo te bekijken of scan de QR cod



Aantekeningen:

E-HEUPEN

E8

1. Begin in de staande basispositie (afbeelding 1).
2. Til één knie op tot heuphoogte (afbeelding 2).
3. Draai naar buiten en open de heup (afbeelding 3).
4. Plaats het been/de voet achter het andere been (afbeelding 4). Alleen de tenen raken de grond. Doe de beweging nu in de omgekeerde richting: afbeelding 3, 2, 1. Herhaal.



Klik HIER om de instructievideo te bekijken of scan de QR cod



Aantekeningen:

F-BILSPIEREN/BOVENBENEN



F1

1. Begin staand met je voeten op schouderbreedte (afbeelding 1). Neem een diepe ademhaling.
2. Zak omlaag zo diep als je kunt met de gehele voet nog steeds op de grond, terwijl je uitademt en je armen naar voren brengt voor je lichaam. Houd een rechte rug tijdens de oefening (afbeelding 2).
3. Kom weer omhoog naar de staande positie terwijl je inademt. Herhaal.



Klik HIER om de instructievideo te bekijken of scan de QR cod



Aantekeningen:

F-BILSPIEREN/BOVENBENEN

F2

1. Begin staand met je voeten uit elkaar (afbeelding 1). Neem een diepe ademhaling.
2. Zit omlaag zo diep als je kunt met de hele voet nog steeds op de grond, terwijl je uitademt en je armen naar voren brengt voor je lichaam. Houd een rechte rug tijdens de oefening (afbeelding 2).
3. Kom weer omhoog naar de staande positie terwijl je inademt. Herhaal.



Klik [HIER](#) om de instructievideo te bekijken of scan de QR cod



Aantekeningen:

F-BILSPIEREN/BOVENBENEN



F3

1. Zit met je benen recht voor je uitgestrekt (afbeelding 1).
2. Buig je lichaam naar voren en strek je armen zo ver mogelijk naar voren (afbeelding 2). Adem uit. Kom weer omhoog, strek je rug en trek je ellebogen terug (afbeelding 3). Herhaal.
3. Het kan helpen om op een kussen te zitten. Het is ook prima om je benen licht gebogen te hebben als het moeilijk is om ze volledig gestrekt te houden.



Klik [HIER](#) om de instructievideo te bekijken of scan de QR cod



Aantekeningen:

F-BILSPIEREN/BOVENBENEN



F4

1. Zit met één been gebogen en de voet tegen de binnenkant van het andere been (afbeelding 1).
2. Leg je handen op je gestrekte been en beweeg met je handen en bovenlijf richting de voet en leun met je bovenlichaam over het been. Probeer je knie gestrekt te houden (afbeelding 2). Houd deze positie 20-40 seconden vast als een statische stretch. Wissel dan van been en herhaal.



Klik [HIER](#) om de instructievideo te bekijken of scan de QR cod



Aantekeningen:

F-BILSPIEREN/BOVENBENEN



F5

1. Begin in de kleermakerszit met de voetzolen naar elkaar toe (afbeelding 1).
2. Leun naar voren en strek je handen zo ver mogelijk voor je uit op de grond (afbeelding 2). Adem uit.
3. Kom weer terug naar de startpositie en druk je ellebogen achter je lichaam (afbeelding 3).



Klik [HIER](#) om de instructievideo te bekijken of scan de QR cod



Aantekeningen:

F-BILSPIEREN/BOVENBENEN



F6

1. Zit op de grond met je benen recht voor je uit (afbeelding 1).
2. Trek één knie omhoog richting je buik en breng de tegenovergestelde arm rond de knie (afbeelding 2). Zorg ervoor dat je je onderrug recht houdt en blijf met beide billen op de grond.



Klik [HIER](#) om de instructievideo te bekijken of scan de QR cod



Aantekeningen:

F-BILSPIEREN/BOVENBENEN

F7

1. Lig op je rug. Breng één knie omhoog naar je borst en pak je been vast met je handen achter de knie (afbeelding 1).
2. Strek het been zo ver mogelijk uit terwijl je de voet naar voren wijst (afbeelding 2). Houd het been gestrekt en wijs de voet/tenen naar jezelf toe. Houd de voet op deze manier vast en buig het been weer terug naar beneden. Herhaal.



Klik [HIER](#) om de instructievideo te bekijken of scan de QR cod



Aantekeningen:

F-BILSPIEREN/BOVENBENEN

F8

1. Lig op je rug. Trek de voet omhoog richting de billen en plaats de andere voet over die knie (afbeelding 1).
2. Breng de knie naar de borst, grijp achter de knie en trek de knie naar je toe (afbeelding 2).
3. Probeer je hoofd op de grond te houden. Een kussen kan hierbij helpen. Houd de rek voor 20-40 seconden vast. Vergeet niet diep en langzaam te ademen.



Klik [HIER](#) om de instructievideo te bekijken of scan de QR cod



Aantekeningen:

F-BILSPIEREN/BOVENBENEN

F9

1. Zit met je handen achter je rug en je voeten op de grond (afbeelding 1).
2. Plaats één voet op de andere knie (afbeelding 2).
3. Draai naar één kant (afbeelding 3). Adem uit.
4. Draai naar de andere kant (afbeelding 4). Adem uit.



Klik [HIER](#) om de instructievideo te bekijken of scan de QR cod



Aantekeningen:

F-BILSPIEREN/BOVENBENEN

F10

1. Lig op je zij met je hoofd op je arm of op een kussen (afbeelding 1).
2. Trek het onderste been omhoog richting de billen en pak de voet vast. Probeer de heup te strekken en houd de knie in lijn met de heup en schouder (afbeelding 2).



Klik [HIER](#) om de instructievideo te bekijken of scan de QR cod

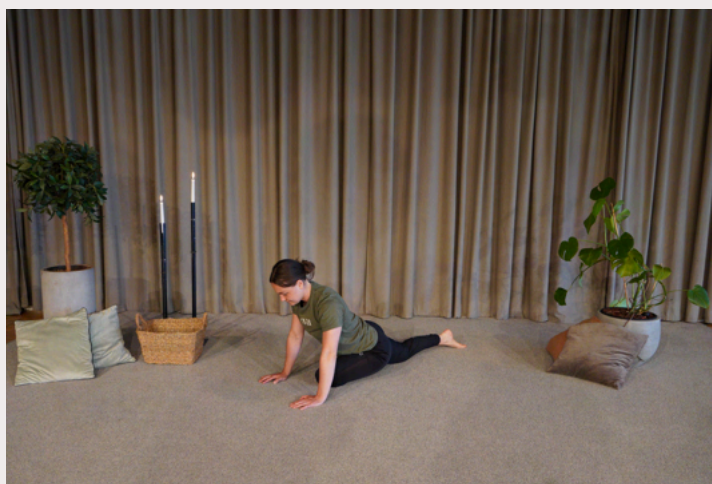


Aantekeningen:

F-BILSPIEREN/BOVENBENEN

F11

1. Begin in een hoge plank positie (afbeelding 1).
2. Breng één been onder het lichaam en buig de knie (afbeelding 2). Voor een verhoogde rek probeer je de onderbeen naar voren te draaien totdat deze een hoek van 90 graden maakt.
3. De rek is dynamisch: loop naar beneden naar je onderarmen (afbeelding 3) en kom dan weer omhoog naar rechte armen. Vergeet niet je onderrug recht te houden en voorover te vallen vanaf de heup.



Klik [HIER](#) om de instructievideo te bekijken of scan de QR cod



Aantekeningen:

F-BILSPIEREN/BOVENBENEN

F12

1. Begin op je knieën met je handen op de vloer onder je schouders. Strek één been recht uit vanaf het lichaam, en plaats de voetzool op de vloer (afbeelding 1).
2. Breng de billen omlaag richting de voet, strek de armen recht voor je uit (afbeelding 2). Voer de rek dynamisch uit, keer terug naar de startpositie en herhaal de beweging.



Klik HIER om de instructievideo te bekijken of scan de QR cod

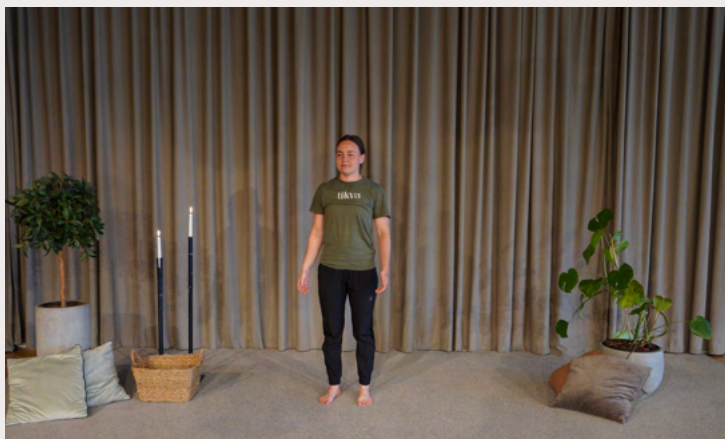


Aantekeningen:

F-BILSPIEREN/BOVENBENEN

F13

1. Begin in een staande basispositie (afbeelding 1).
2. Kruis je benen en plaats je gewicht op het achterste been (afbeelding 2). Strek de arm omhoog richting het plafond aan dezelfde kant als het achterste been. Plaats de andere hand aan de buitenkant van de heup (afbeelding 3). Adem in.
3. Leun het lichaam naar de zijkant en beweeg tegelijkertijd de heup in de tegenovergestelde richting (afbeelding 4). Adem uit.
4. Herhaal de rek dynamisch een paar keer en wissel daarna van kant.



Klik [HIER](#) om de instructievideo te bekijken of scan de QR cod



Aantekeningen:

F-BILSPIEREN/BOVENBENEN

F14

1. Begin in een knielende positie en laat je billen zakken naar je voeten. Plaats je handen op de vloer achter je lichaam (afbeelding 1). Neem een diepe ademteug.
2. Til je heupen omhoog richting het plafond en strek één arm omhoog richting het plafond. Adem uit (afbeelding 2).
3. Kom terug naar de startpositie en voer de beweging uit met de andere arm. Herhaal.



Klik [HIER](#) om de instructievideo te bekijken of scan de QR cod



Aantekeningen:

F-BILSPIEREN/BOVENBENEN

F15

1. Sta rechtop met je voeten iets minder breed dan heupwijdte uit elkaar (afbeelding 1).
2. Hef je armen boven je hoofd terwijl je één knie opheft (afbeelding 2). Hier kun je inademen.
3. Leun naar voren vanuit je heupen en adem uit (afbeelding 3). Breng je armen gestrekt richting de grond. Vergeet niet om je rug recht te houden door jezelf zoveel mogelijk uit te strekken en een rechte lijn te maken.



Klik [HIER](#) om de instructievideo te bekijken of scan de QR cod



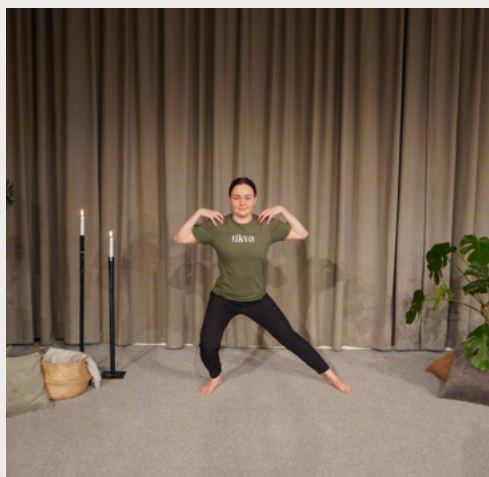
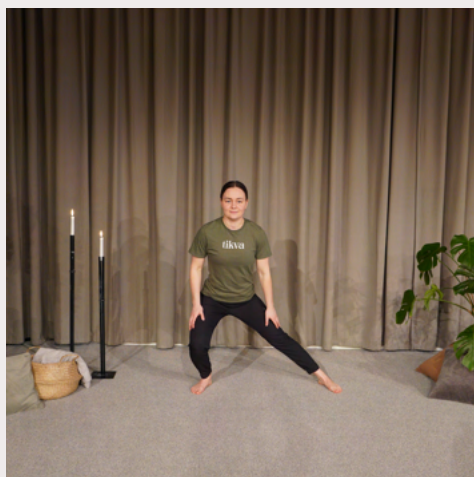
Aantekeningen:

F-BILSPIEREN/BOVENBENEN



F16

1. Plaats je voeten wijd uit elkaar (afbeelding 1).
2. Verplaats je gewicht van de ene naar de andere kant en buig je knieën lichtjes. Laat de knieën in dezelfde richting wijzen als de voeten (afbeeldingen 2 en 3). Herhaal een paar keer.
3. Plaats vervolgens je handen op je schouders (afbeelding 4) en voer cirkelvormige bewegingen achterwaarts uit met dezelfde arm als de richting waarin je je gewicht verplaatst (afbeelding 5).



Klik [HIER](#) om de instructievideo te bekijken of scan de QR cod



Aantekeningen:

F-BILSPIEREN/BOVENBENEN



F17

1. Begin in de staande basispositie (afbeelding 1).
2. Breng je armen langs de zijkanten van je lichaam omhoog in een grote cirkelvormige beweging, terwijl je diep inademt (afbeelding 2).
3. Wanneer de armen recht boven je lichaam zijn, buig dan je bovenlichaam naar voren terwijl je uitademt (afbeelding 3) en laat de armen naar beneden hangen (afbeelding 4). Laat de zwaartekracht je lichaam naar voren trekken. Probeer de beweging niet te vertragen.
4. Kom weer rechtop door je bovenlichaam langzaam omhoog te rollen. Probeer de beweging te starten aan de onderkant van je wervelkolom en rol omhoog, wervel voor wervel.



Klik [HIER](#) om de instructievideo te bekijken of scan de QR cod



Aantekeningen:

F-BILSPIEREN/BOVENBENEN

F18

1. Vouw je handen, draai je handpalmen omhoog en reik omhoog/achteruit (afbeelding 1).
2. Leun naar voren en duw jezelf actief naar beneden richting de grond zo ver als je kunt (afbeelding 2).



Klik [HIER](#) om de instructievideo te bekijken of scan de QR cod



Aantekeningen:

F-BILSPIEREN/BOVENBENEN



F19

1. Ga in een hurkpositie zitten met je vingers onder je tenen (afbeelding 1).
2. Duw je heupen omhoog richting het plafond, strek je benen en houd je vingers, indien mogelijk, onder je tenen (afbeelding 2).
3. Laat je vingers los en rol langzaam omhoog naar een staande positie, wervel voor wervel (afbeelding 3).



Klik [HIER](#) om de instructievideo te bekijken of scan de QR cod

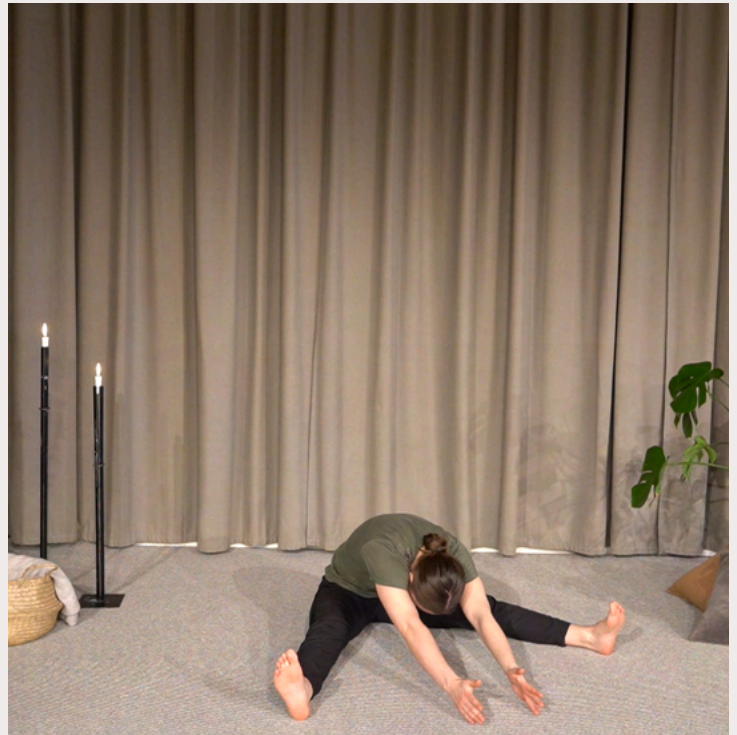


Aantekeningen:

F-BILSPIEREN/BOVENBENEN

F20

1. Ga zitten met je benen wijd uit elkaar (foto 1)
2. Leun je lichaam naar voren met je handen op de grond en kom zo ver naar voren als je kunt. (foto 2). Uitademen. Houd vast als een statische stretch, of kom terug en herhaal de beweging als een dynamisch stretch.



Klik [HIER](#) om de instructievideo te bekijken of scan de QR cod



Aantekeningen:

G-ENKEL/KNIE



G1

1. Begin in de staande basispositie (afbeelding 1).
2. Kom omhoog op je tenen terwijl je inademt. Probeer zo hoog mogelijk te komen (afbeelding 2).
3. Kom langzaam weer omlaag terwijl je uitademt.



Klik [HIER](#) om de instructievideo te bekijken of scan de QR cod



Aantekeningen:

G-ENKEL/KNIE



G2

1. Begin in de staande basispositie (afbeelding 1).
2. Breng je armen voor je omhoog, tot op ooghoogte, terwijl je tegelijkertijd op je tenen komt (afbeelding 2). Hier kun je inademen.
3. Adem uit terwijl je terugkeert naar de startpositie.



Klik [HIER](#) om de instructievideo te bekijken of scan de QR cod



Aantekeningen:

G-ENKEL/KNIE



G3

1. Begin in de staande basispositie. Kom omhoog op je tenen terwijl je inademt. Probeer zo hoog mogelijk te komen (afbeelding 1).
2. Kom langzaam weer naar beneden en adem uit.
3. Ga op je hakken staan, til je tenen van de grond en adem in (afbeelding 2). Kom terug naar de startpositie en adem uit. Herhaal.



Klik [HIER](#) om de instructievideo te bekijken of scan de QR cod



Aantekeningen:

G-ENKEL/KNIE



G4

1. Start in de staande basishouding (afbeelding 1). Stel je voor dat je de grond met je voeten/tenen vastpakt.
2. Begin de rotatie door je lichaam te kantelen en het zwaartepunt naar de zijkant te verplaatsen, zonder dat je voeten of tenen de grond verlaten (afbeelding 2). Dit geldt gedurende de hele oefening.
3. Kom dan naar voren (afbeelding 3).
4. Aan de andere kant (afbeelding 4).
5. En achter (afbeelding 5).
6. Verander na een tijdje de draairichting van de rotatie.



Klik [HIER](#) om de instructievideo te bekijken of scan de QR cod



Aantekeningen:

G-ENKEL/KNIE



G5

1. Plaats je handen op je knieën met je knieën iets gebogen (afbeelding 1).
2. Probeer de grond vast te grijpen met je voeten/tenen en begin dan de rotatie met je knieën door ze naar één kant te bewegen (afbeelding 2).
3. Kom dan terug en strek je knieën lichtjes (afbeelding 3).
4. Ga over naar de andere kant (afbeelding 4).
5. Kom naar voren met je knieën en roteer naar de andere kant.
6. Verander na een tijdje de draairichting van de rotatie.



Klik [HIER](#) om de instructievideo te bekijken of scan de QR cod



Aantekeningen:

G-ENKEL/KNIE

G6

1. Begin in de staande basispositie en trek één knie omhoog richting je buik.
Plaats je handen over je knie (afbeelding 1).
2. Voer een cirkelvormige beweging uit met de enkel (afbeelding 2).
3. Verander na een tijdje van richting (afbeelding 3).
4. Wissel dan van voet en herhaal de beweging.



Klik [HIER](#) om de instructievideo te bekijken of scan de QR cod



Aantekeningen:

EINDE VAN DE LES



We eindigen Tikva met deze oefening:

1. Begin in de staande basispositie (afbeelding 1).
2. Breng je armen langs de zijkanten van je lichaam in een grote cirkelvormige beweging omhoog, terwijl je diep inademt. Vouw je handen samen, plaats ze op je hoofd en adem uit (afbeelding 2). Dit is het moment om je dankbaarheid te verzamelen.
3. Draai handpalmen naar boven en strek je armen uit (afbeelding 3).
4. Buig nu je bovenlichaam naar voren terwijl je uitademt en laat je armen naar beneden hangen (afbeelding 4). Laat de zwaartekracht je lichaam naar voren trekken. Probeer de beweging niet te vertragen.
5. Kom weer rechtop door langzaam je bovenlichaam naar boven te rollen. Probeer de beweging te starten vanaf de onderkant van je wervelkolom, en rol op naar een rechtopstaande positie, wervel voor wervel.



Klik [HIER](#) om de instructievideo te bekijken of scan de QR cod



Aantekeningen:

