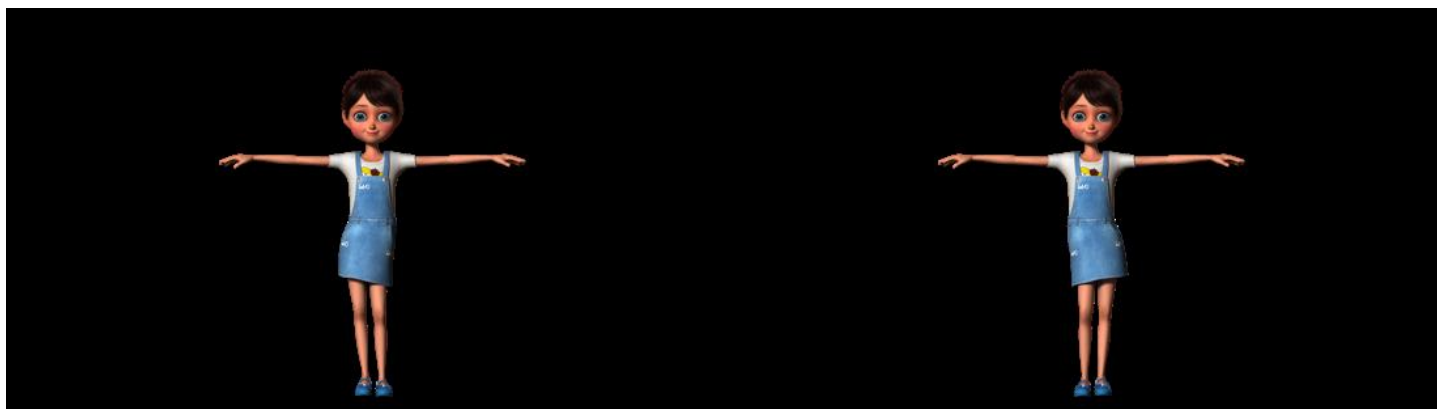
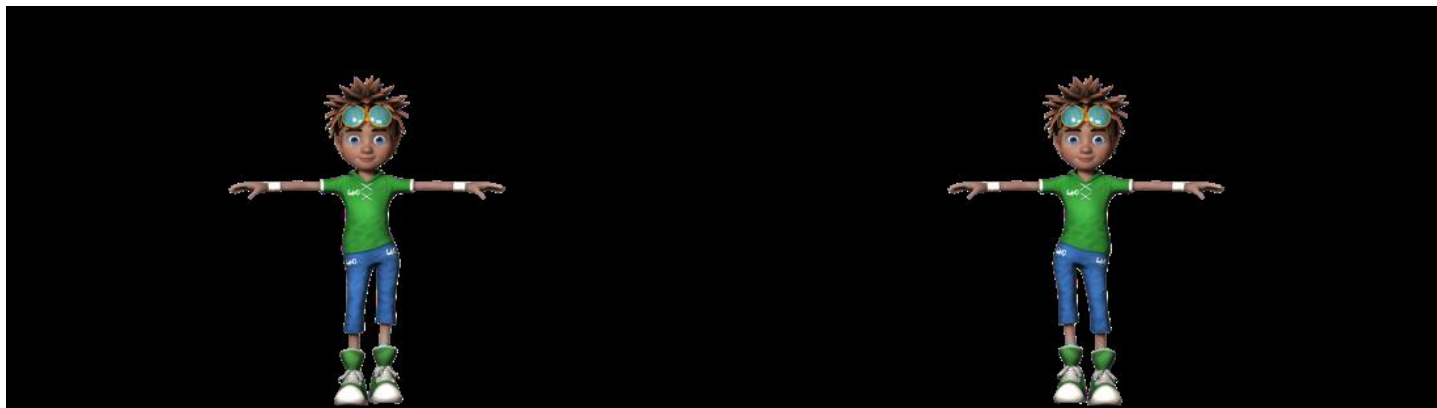


De Heupendans Oefening



Als je lang op een stoel zit, dan beweegt je onderrug veel te weinig. Om de heupen weer goed los te krijgen, kan je het beste gaan dansen!

Ga eerst goed rechtop staan. Spreid je armen naar buiten. Probeer je bovenlichaam helemaal stil te houden.

Schud nu de heupen van links naar rechts, alsof je aan het dansen bent. Doe dit 15 tellen achter elkaar!

Neem even pauze en herhaal dit nog twee keer.

Nu al klaar? Goed gedaan!!



Al drie oefeningen gedaan? Nog niet super soepel? Wat dacht je van nog een oefening!

Let op:

Heb je pijn of voelt het niet fijn tijdens deze oefening? Stop dan met de oefening en vertel je ouders en/of verzorgers dat deze oefening pijn doet.

Wilt u de plaatjes erbij?

Ja, met plaatjes Ja, met plaatjes Nee, zonder Nee, zonder