

Dansje Van Voor Naar Achter Oefening

Heb je lang gezeten? Door deze oefening blijft de rug soepel bewegen!

Ga staan en beweeg je bekken naar voren en naar achteren. In andere woorden: beweeg je billen iets naar achteren en naar voren.

Moeilijke oefening, vraag anders aan je ouders / verzorgers hoe deze moet. Waarschijnlijk vinden ze deze zelf ook lastig...

Herhaal deze beweging 10x!

Klaar? Goed gedaan!



Heb je al drie oefeningen gedaan? Nog niet? Ga dan door met de volgende 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