

## De Vliegende Hollander Oefening

*Jammer genoeg kunnen mensen niet vliegen. Je kan wel doen alsof! Dan ben je gelijk de spiertjes aan het trainen.*

Start in de kruiphouding, die ken je wel: begin op je handen en knieën. Strek nu je rechter arm naar voren en linker been naar achter. Wissel dit af met de andere kant.

Doe deze oefening 10x per kant

**En...? Kwam jij van de grond?**

**Ben je klaar? Goed gedaan!**



Alweer klaar? Goed gedaan! Je kan door naar 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