

Rekken en strekken

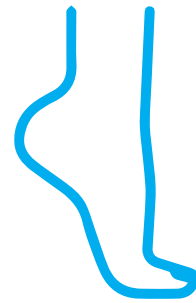
Sta

RECHT

met je voeten gespreid
en zwaai je armen in
de lucht van links naar
rechts

Rekken en strekken

Ga op je tenen staan met
je armen hoog in de lucht



Rekken en strekken

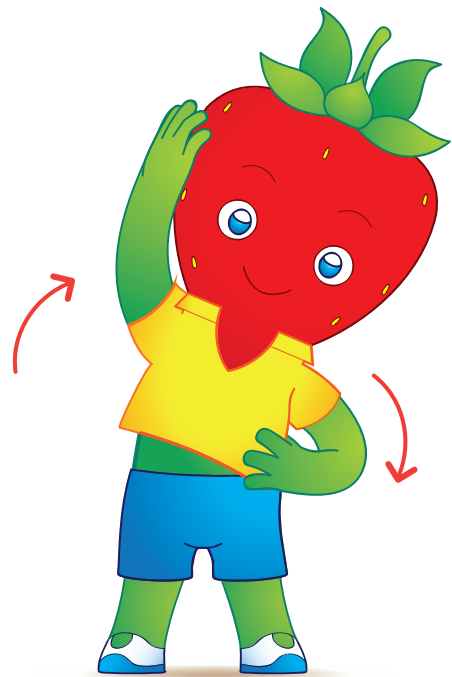
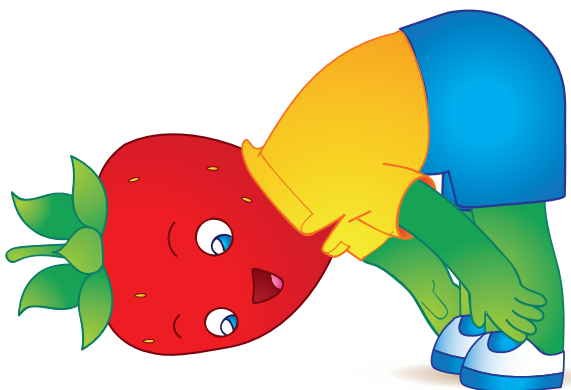
Kijk naar een voorwerp
voor je en draai je
hoofd van links naar
rechts terwijl je naar het
voorwerp blijft kijken



Rekken en strekken

Ga zitten op je handen
en je knieën, en maak nu
eens een holle rug, dan
weer een bolle rug





Rekken en strekken

Ga in
spreidstand
staan, houd je armen
zijwaarts en buig je romp
links en rechts



Rekken en strekken

Sta recht en geeuw met
je mond héél ver open



Rekken en strekken

Ga in spreidstand staan,
hef 1 arm heel

h o o g

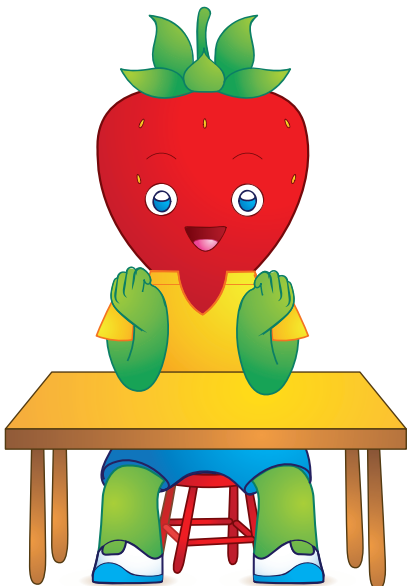
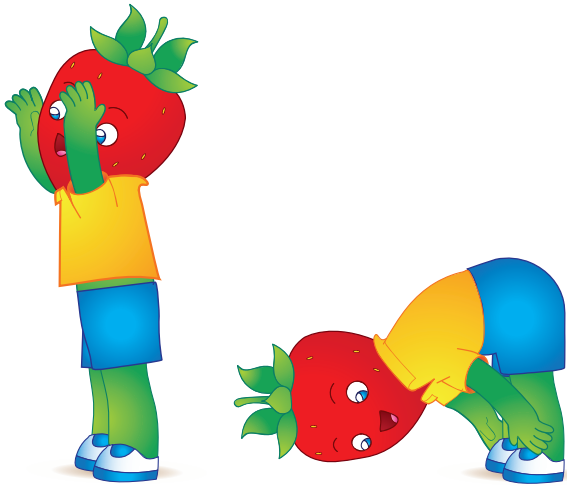
in de lucht en buig je
romp een beetje mee

Rekken en strekken

Ga in
spreidstand
staan, buig voorover en
neem met je handen je
benen vast; laat af en toe
je benen los en

w a p p e r

met je armen



Rekken en strekken

Ga in een stevige **spreidstand** staan met je voeten vooruit, houd je armen zijwaarts op schouderhoogte en draai je bovenlichaam zo ver mogelijk naar links en rechts



Rekken en strekken

Ga rechtstaan, houd je armen heel hoog omhoog en

b u i g

dan je armen en heel je lichaam naar voren (niet vallen!)

Rekken en strekken

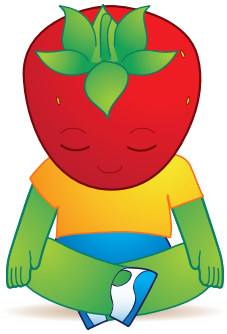
Ga in spreidstand staan met je handen in je zij en beweeg je bekken in een



Rekken en strekken

Ga zitten op een stoel met je ellebogen op tafel, maak een vuist en spreid je vingers (en nog eens, en nog eens, en nog ...)



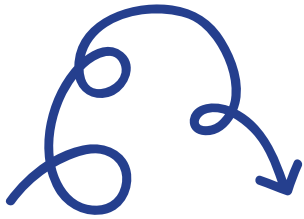


Rekken en strekken

Ga rechtstaan en

DRAAI,

je schouders op en neer



Rekken en strekken

Ga in kleermakerszit zitten, laat je hoofd rusten in je schoot en kom **langzaam** recht (tot je rug recht is en je je armen helemaal omhooghoudt)

Rekken en strekken

Ga op je buik liggen met je armen opzij, en hef je hoofd en je armen op

