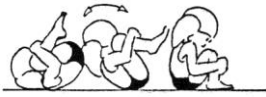


# Oefeningen Workshop Valtraining

## 1. Schommelen

In ruglig, trek beide knieën naar borst en maak een schommelbeweging van voor naar achter. Let op kin op borst houden.



[Klik voor filmpje](#)



## 2. Rotatie wervelkolom oefening

Langzit, zet 1 hand op de grond, via onderarm, elleboog op schouder rollen houdt kin op de borst en dan door naar ruglig. Kom over de zelfde kant weer naar langzit. Oefen dit over links en rechts.



[Klik voor filmpje van deze oefening](#)



## 3. Statisch evenwicht

Ga op 1 been staan, knieën niet tegen elkaar geklemd. Probeer dit 1 minuut vol te houden, zowel linker als rechter been oefenen.

## 4. Dynamisch evenwicht

Loop over een lijn met normale pas, met extra grote pas, met extra kleine pas, met knieheffen.

--- LET OP UW EIGEN VEILIGHEID ALS U OEFENT ---

Succes

Met vriendelijke groet,

