

Knieheffen



Stap 1



Stap 2



Stap 3



Stap 4

Stappen van de activiteit:

1. Breng je knie in een hoek van 90 graden richting je buik
2. Wanneer de ene voet weer op de grond is haal je de andere richting je buik in een hoek van 90 graden
 - a. Herhaal dit 5 set van 10 herhalingen

3. Ga staan in een veilige omgeving
4. Kijk recht vooruit

Doel:

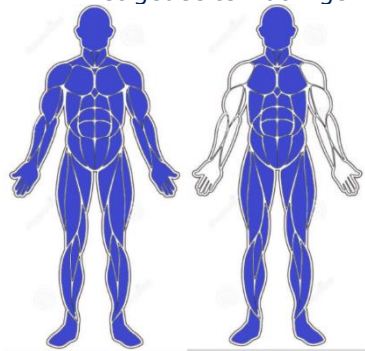
Het doel is om in beweging te komen en een stukje balans te trainen. Ook de buikspieren spreek je aan

Materiaal:

- Veilige omgeving

Geschikt voor:

- Het gedeelte wat ingekleurd is.



Let op!

- Zorg ervoor dat de omgeving veilig is
- Let erop dat je de armen contralateraal meebeweegt met de benen

Moeilijker/makkelijker

- **Moeilijker:** verhoog het tempo van de oefening
- **Makkelijker:** verlaag het tempo of til de knie minder hoog op om meer balans te kunnen bewaren