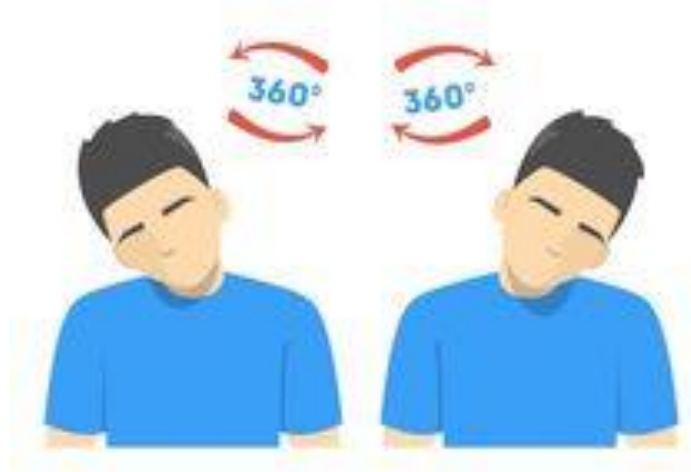


Zijwaarts kantelen hoofd

Mobiliteit

**Doel:**

Kantelen van het hoofd.

- Mobiliteit

Materiaal:

N.V.T.

Activiteit:

1. Ga rechtop staan/zitten.
2. Kantel je hoofd naar rechts.
3. Ga terug naar de startpositie.
4. Kantel je hoofd naar links.
5. Doe dit 3x10 keer.

Let op!

Beweeg met je oor naar je schouder, niet andersom!

Te makkelijk?

- Doe dit 3x15 keer.

Te moeilijk?

- Doe dit 3x5 keer.
- Begin met een kleine beweging.