

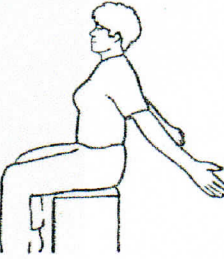
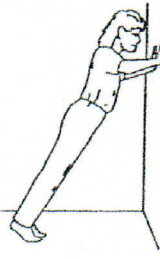
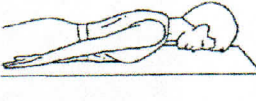


Oefening	Omschrijving	Leidraad herh./sec.
	Mobiliteit en coördinatie nek Stand of zit. (actief) Kantel uw hoofd richting een schouder tot u rek voelt aan de andere zijde. Houd de eindhouding zo'n 6 tot 8 tellen vast. Herhaal naar de andere kant.	
	Mobiliteit en coördinatie nek Stand of zit (actief) Draai uw hoofd naar een kant tot u rek voelt. Houd de eindhouding zo'n 6 tot 8 tellen vast. Herhaal naar de andere kant.	
	Mobiliteit, coördinatie en houding schoudergordel Zit met de rug recht en de voeten stevig op de vloer Trek uw schouderbladen naar elkaar terwijl u uw duimen en handen naar buiten draait. Deze oefening kan ook uitgevoerd worden zonder armbeweging.	
	Coördinatie en bewegingspatroon schoudergordel Sta met uw gezicht richting een muur met armen gestrekt en handen tegen de muur geplaatst. Duw uzelf op tegen de muur maar houd uw lichaam in een rechte lijn. Houd uw kin ingetrokken en hoofd stil.	
	Coördinatie, houding en bewegingspatroon schoudergordel Buiklig met gezicht naar beneden. Trek uw schouderbladen naar elkaar. Houd vast. Alternatief: Trek uw schouderbladen naar elkaar. Houd schouderbladen vast terwijl u uw armen alternerend langzaam een paar centimeters omhoog tilt. Houd uw schouderbladen in dezelfde positie tijdens armbewegingen.	