

Korte Oefenschema's:

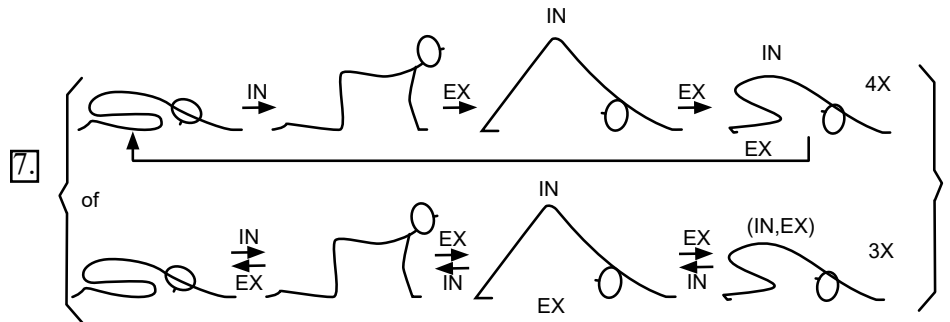
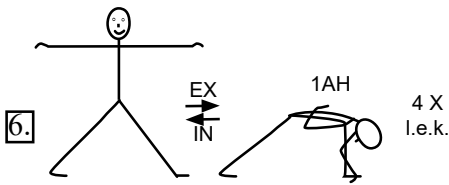
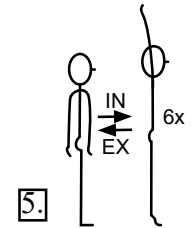
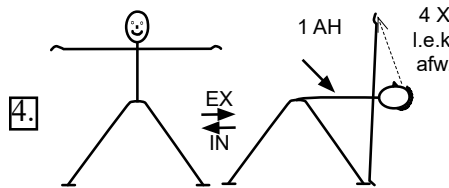
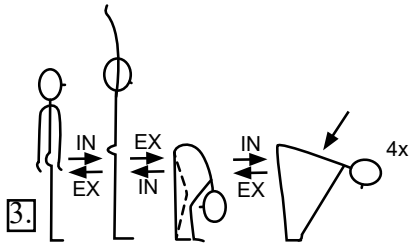
- a) 1, 2, 12, 13
- b) 5, 4, 3, 7, 10, 13
- c) 3, 6, 9, 11, 12, 13
- d) 1, 2, 7, 10, 9, 12

Algemene richtlijnen voor de ganse les:

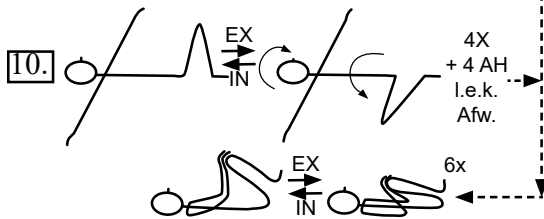
- Lichaamsbewustzijn
- Adembewustzijn
- Volledige AH**

1. Losmaak oefeningen

2. of
Borst AH
Flank AH
Buik AH
Volledige AH



Korte 'pauze'



11. or
Borst AH
Flank AH
Buik AH
Volledige AH

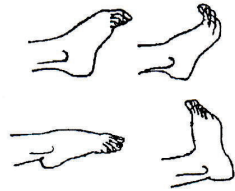
12.
Armbewegingen

13. observatie spontane adem stilte



Losmaakoefeningen:

tenen buigen en strekken



voeten buigen en strekken



draaien met de voeten



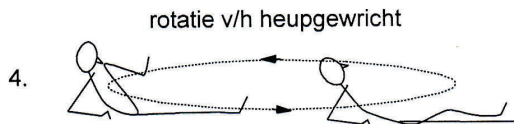
basishouding

1.



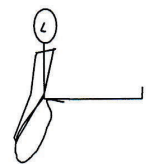
benen buigen en strekken
+ draaien m/h onderbeen

3.



rotatie v/h heupgewricht

4.



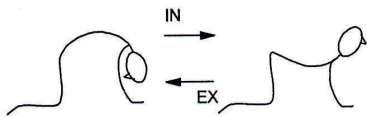
halve vlinder
Knieën warm wrijven
Altijd spanningen in de
knie wegmasseren
Zachtjes de knie naar de
grond duwen

5.



volledige vlinder

6.



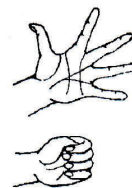
IN
EX

7.



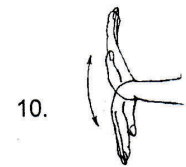
draai oefening vanuit zit

8.



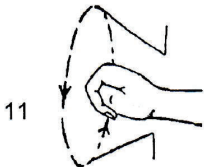
handen openen en sluiten

9.



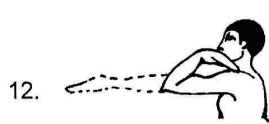
buigen in de pols

10.



draaien met de pols

11.



buigen v/d armen

12.



draaien m/d ellebogen
(vingers a/d schoudera)

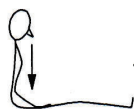
+

de oefeningen met de schouders kunnen symmetrisch en asymmetrisch gedaan worden



schouders geheven

13.



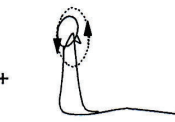
schouders neer

+



schouders naar voor

en naar achter



schouders draaien

+



nekbewegingen

14.

- 12 x voor - achter (verticaal)
- 12 x naar L en naar R draaien (horizontaal)
- 12 x links - rechts kantelen (oor naar schouder)
- 12 x schuiven voor - achter
- 6 x ronddraaien in elke draaizin

Tellen:



Top van de
duim achter-
eenvolgens
plaatsen op
de vinger-
kootjes van
1 t/m 12

**Lengte van de
adem tellen:**

OM1, OM2, OM3,... OMn
of
301, 302, 303, ... 30n
of ...

Enkele zithoudingen:

