

Maak 2-tallen. Ga met de rug naar elkaar staan en gebruik de poles voor evenwicht.

1. Til ieder het rechterbeen op.

2. Plaats de binnenkant van de voeten tegen elkaar. **Inademen.**

3. Geef druk tegen de voet van de ander. **Uitademen.**

4. Doe dit ook met het linkerbeen.



herhaal

5 keer links
en
5 keer rechts

Voordelen

- Kracht vergroten adductoren en hamstrings spieren
- Kracht vergroten standbeen spieren
- Kracht oefening voor de 'core'
- Vergroten van evenwicht
- Samenwerking tussen twee deelnemers

Do's en Don'ts

- Romp recht houden
- Gebruik de poles voor evenwicht
- Geef alleen kracht met het been cq voet
- Niet de poles gebruiken om meer kracht te zetten
- Niet je gewicht gebruiken om kracht te zetten
- Niet voorbij de middenas duwen
- Maak jezelf lang en span je buikspieren aan

Stel je voor

- Dat je aan je kruin omhoog getrokken wordt.