



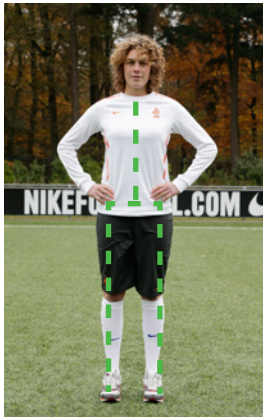
Lunge achteruit met draai

11 a

Ga rechtop staan met twee voeten naast elkaar. Neem een grote stap naar achter met je rechterbeen en zak door je linker knie in een lunge positie. Trek je rug een beetje hol en draai je bovenlichaam naar links waarbij je je linkerhand richting je rechervoet beweegt en je hand nakijkt, je rechterhand gaat omhoog. Draai je lichaam terug en kom weer rechtop staan om vervolgens met je andere been de stap naar achteren te doen.

Belangrijk

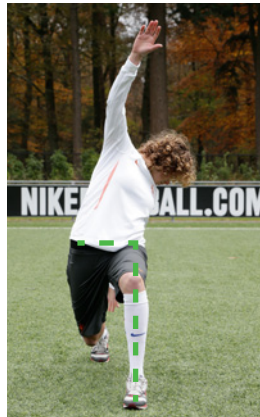
Houdt je rug recht en gestrekt en kijk naar voren en je knie van je voorste been niet voorbij je tenen. Houdt je voet, knie en heup in één lijn en je knieën niet naar binnen zakken. Houdt je bekken in een horizontale lijn. Span je bil van je achterste been goed aan.



1 Goed



2 Goed



3 Goed



3 Goed



Fout