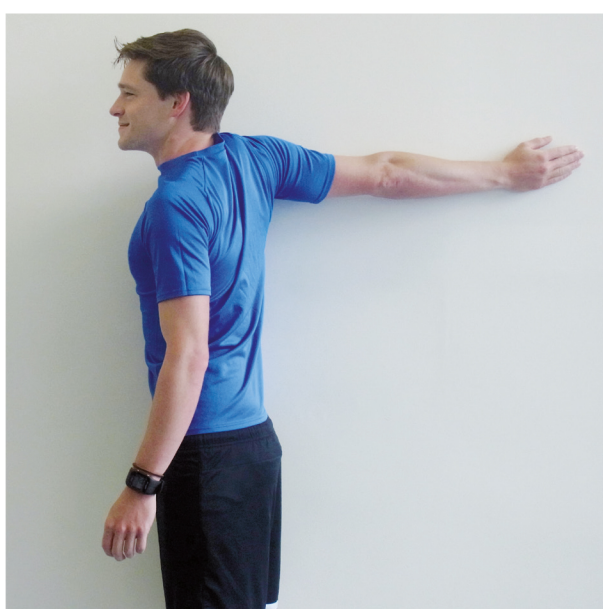


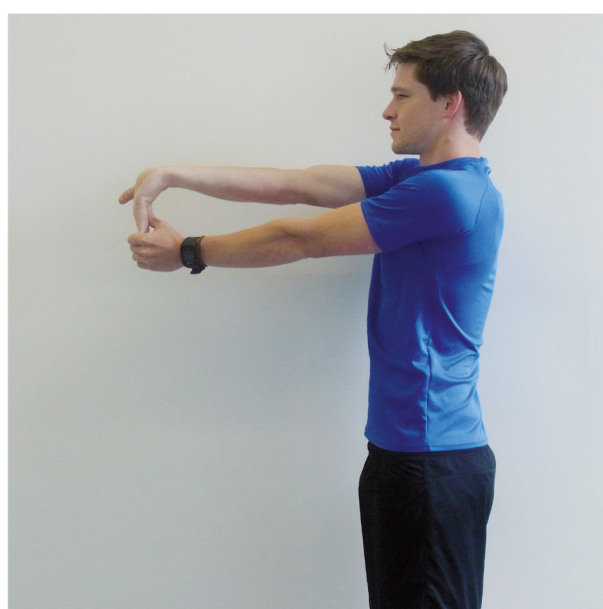


Vlaamse Organisatie voor
Internationale Volkssporten
VZW

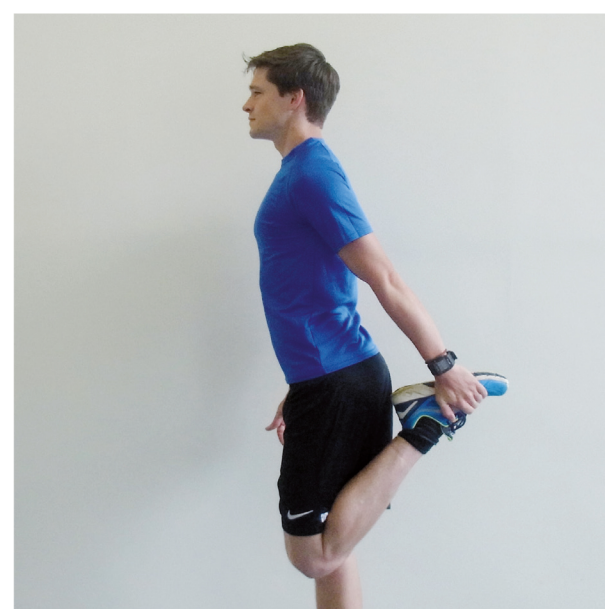
STRETCH OEFENINGEN



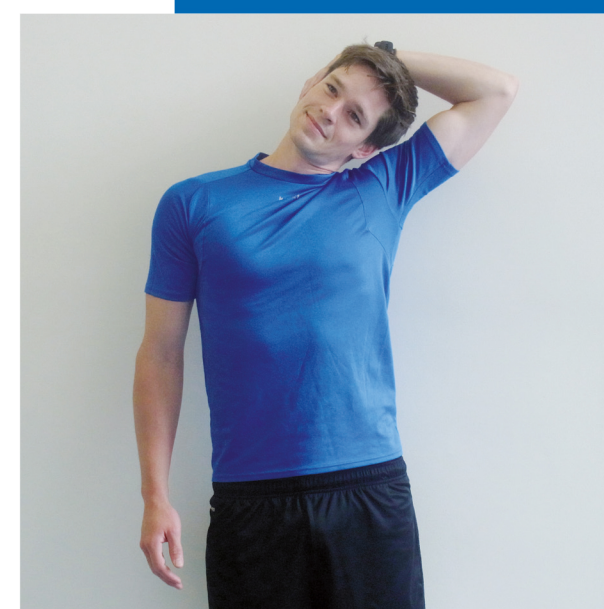
Rechterzijde tegen de muur, rechter arm gestrekt achterwaarts met de handpalm tegen de muur. 3 x 10 tellen voor beide zijden.



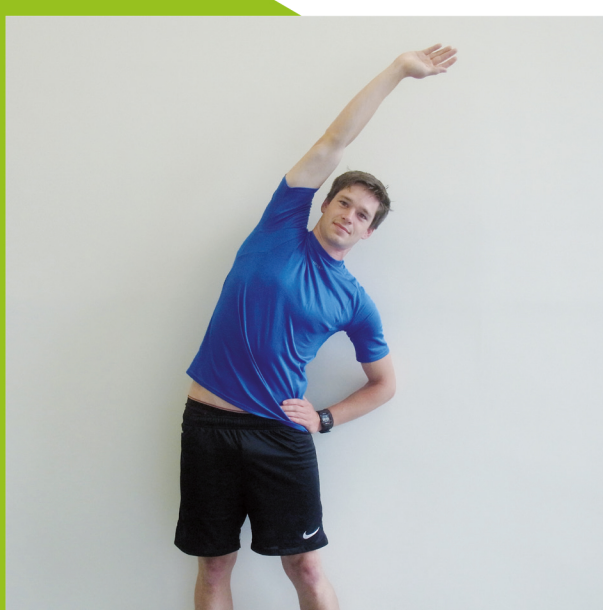
Rechterarm gestrekt met de handpalm naar boven. Linker hand overstrekt de rechterhand. 3 x 10 tellen voor beide zijden.



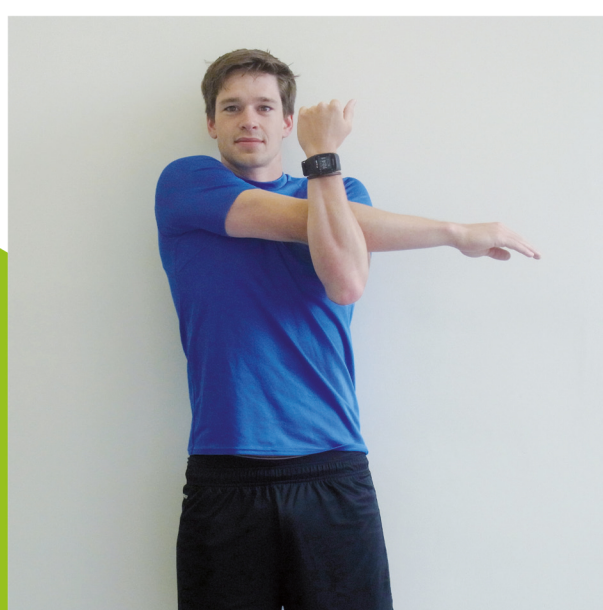
Neem je rechterenkel vast, buig je been naar je zitvlak en rek zacht. 3 x 20 tellen voor beide zijden afwisselend.



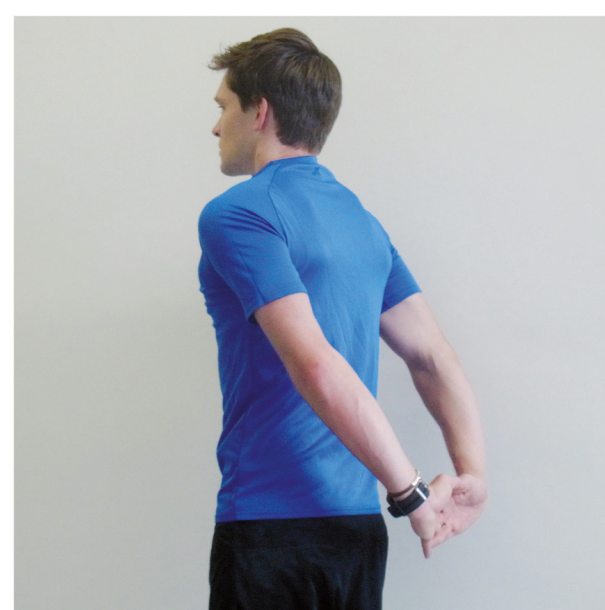
Plaats je linkerhand op je rechteroor en beweeg het hoofd richting je linkerschouder. 3 x 10 tellen voor beide zijden.



Plaats je linkerhand in je linkerszij, strek je rechterarm naar boven en leun naar de linker zijde. 3 x 10 tellen voor beide zijden afwisselend.



Strek je rechterarm tegen je linkerschouder, klem met je linkerarm de rechterarm en rek zachtjes. 3 x 10 tellen voor beide zijden afwisselend.



Haak beide handen achter de rug in elkaar en breng je armen zachtjes naar omhoog met de handpalmen naar boven. 3 x 10 tellen aanhouden.



Sta rechtop, zet één stap met je rechterbeen voorwaarts, plaats de handen tegen de muur en hou de linkerhiel op de grond. 3 x 20 tellen voor beide zijden afwisselend.

GEZOND SPORTEN

www.viv-sport.be | info@viv-sport.be



PETANQUE FEDERATIE VLAANDEREN VZW



SPORT.
VLAANDEREN