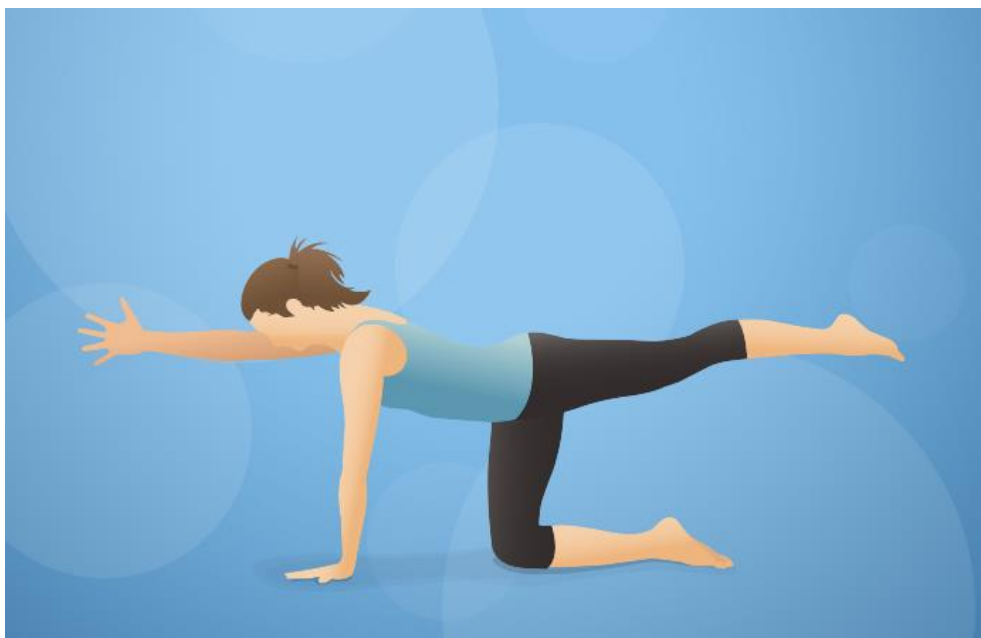


HET SCHRIJVERKE – FICHE 2

1. STROFE 2

*Gij leeft en gij roert en gij loopt zo snel,
al zie 'k u noch arrem noch been;
gij wendt en gij weet uwe weg zo wel,
al zie 'k u geen oge, geen één.*

2. FOTO: GESTREKTE KAT MET ARM- EN BEENBEWEGING



3. INSTRUCTIE: GESTREKTE KAT MET KAT MET ARM- EN BEENBEWEGING

Deze houding voer je zowel links als rechts uit. We beginnen aan de rechterkant. Voer de houding daarna ook nog aan de linkerkant uit.

1. Ga terug op handen en knieën zitten. Adem in, maak de **rug hol** en zwaai het rechterbeen naar achter tot het mooi gestrekt is. Je voeten mogen zowel gestrekt als gebogen zijn.
2. Adem uit en rond de rug; maak de **rug bol**. Buig je rechterbeen en beweeg het naar voren onder je borst. Breng je knie naar het voorhoofd toe.
3. Adem in en strek behalve **het rechterbeen ook de linkerarm** of omgekeerd.
4. Adem uit en buig zowel je rechterbeen als linkerarm en breng je rechterknie onder je borst. Tegelijkertijd breng je je linkerelleboog naar je rechterknie onder je borst. Buig je hoofd mee naar beneden. Haal drie tot acht keer adem in deze houding.

(Je moet deze oefening niet kruiselings (rechterbeen/linkerarm) uitvoeren, maar zo blijf je beter in balans)

Timing : haal drie tot acht keer adem in deze houding. Je mag ook langer in deze houding blijven, want ze is heel ontspannend voor de onderrug. Wissel daarna van kant en herhaal. Ga daarna op je hielen zitten en ontspan.

