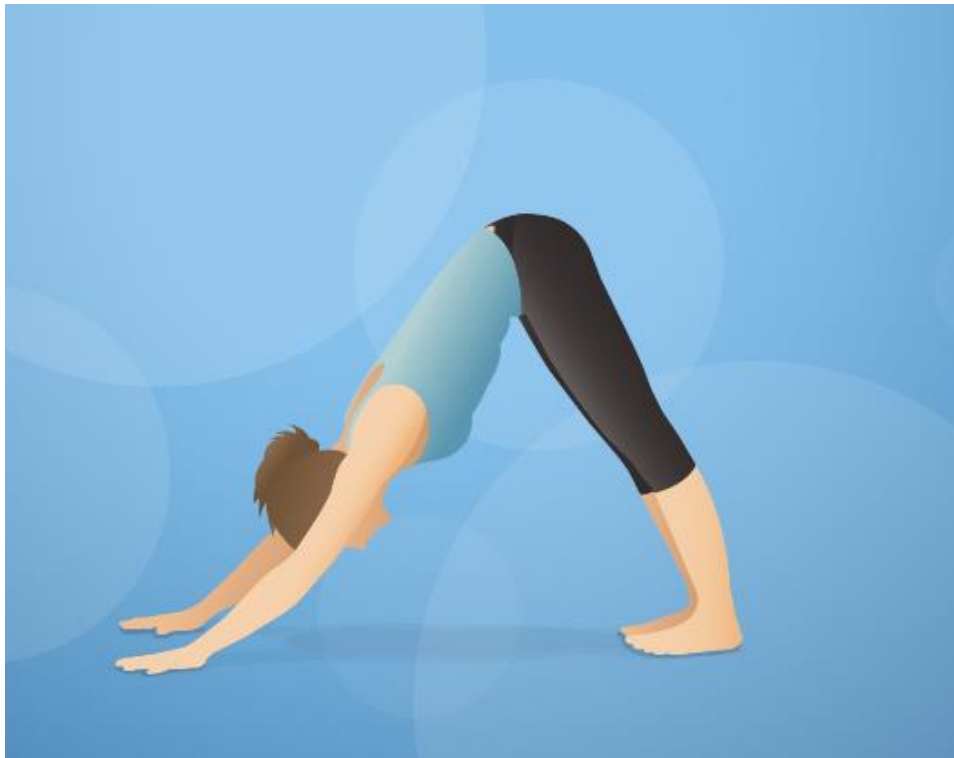


## HET SCHRIJVERKE – FICHE 3

### 1. STROFE 3

*Wat waart, of wat zijt, of wat zult gij zijn?  
Verklaar het en zeg het mij, toe!  
Wat zijt gij toch, blinkende knopke fijn,  
dat nimmer van schrijven zijt moe?*

### 2. FOTO: GESTREKTE HOND



### 3. INSTRUCTIE: GESTREKTE HOND

1. Ga terug zitten op je handen en voeten, met je benen tegen elkaar aan of iets gespreid. Je knieën bevinden zich recht onder de heupen en de handen staan recht onder of iets voor je schouders. Je vingers wijzen naar voren. Krul je tenen in de mat.
2. Adem uit en **duw je heupen omhoog naar het plafond**. Druk je hielen tegen de grond en hou je knieën licht gebogen. Verdeel je lichaamsgewicht evenwichtig over beide handen en voeten, zodat je lichaam een **omgekeerde V** vormt. Duw je borst naar voren door je armen te verschuiven. Strek je rug en breng je borst meer naar je benen toe. Hou je hoofd mooi in het verlengde van je nek en breng je kin lichtjes naar de borst. Span je buikspieren op. Adem drie tot acht keer in en uit terwijl je deze houding aanhoudt.
3. Adem in en ga langzaam weer op handen en voeten zitten.

**Timing :** adem drie tot acht keer in en uit terwijl je deze houding aanhoudt. Laat je heupen niet zakken en let erop dat je gewicht goed verdeeld blijft over handen en voeten. Ga daarna op je hielen zitten en ontspan. Herhaal deze beweging drie tot vier keer. Strek je benen telkens iets meer.

