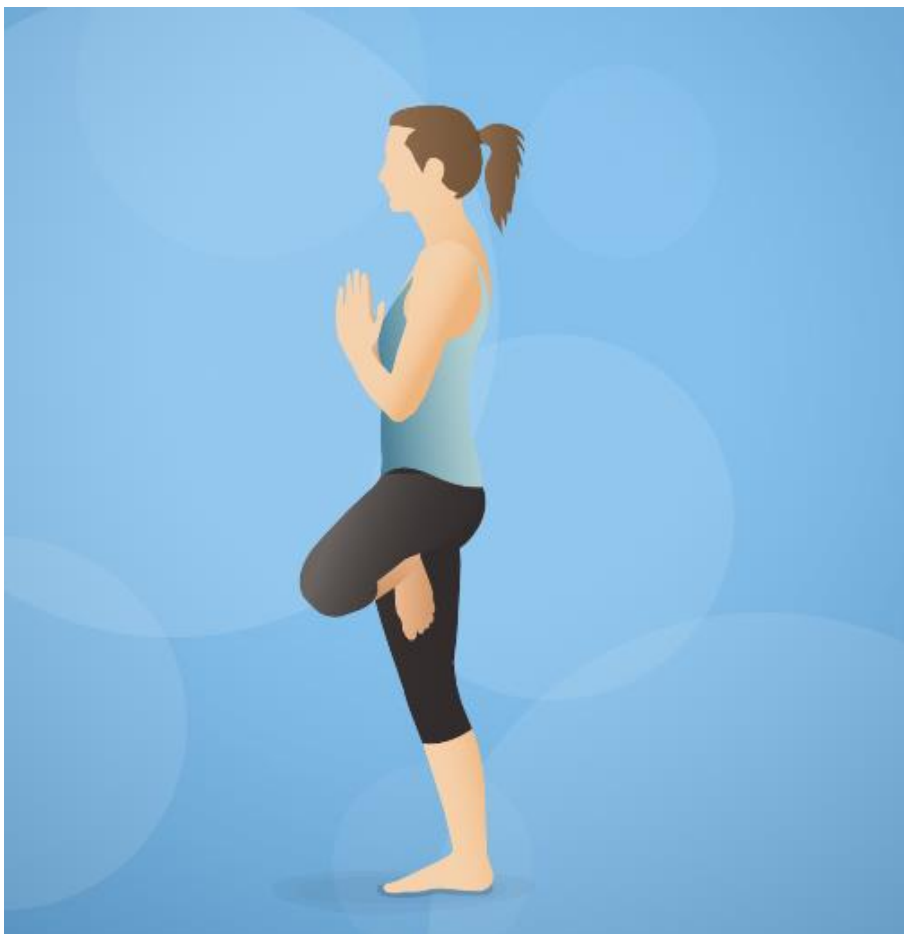


HET SCHRIJVERKE – FICHE 6

1. STROFE 9

*En 't krinklende winklende waterding,
met 't zwarte kapoteken aan,
het stelde en het rechtte zijne oorkes flink,
en 't bleef daar een stondeke staan:*

2. FOTO: DE BOOM



3. INSTRUCTIE: DE BOOM

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

1. *Ga rechtop staan met je benen op heupbreedte en je armen ontspannen langs het lichaam. Strek je ruggengraat en je nek. Hou je kin evenwijdig met de grond. Trek je buik in. Hou je schouders ontspannen en je borst "open".*
2. *Ga stevig op je linkerbeen staan en breng je rechtervoet los van de grond. Ga op de tenen van je rechtervoet staan en zet nu je rechtervoet tegen je enkel. Indien dit lukt breng je je rechterhiel hoger. Dit ofwel net onder ofwel net boven je knie (maar niet op de knie).*
3. *Je tenen wijzen naar beneden en je knie is naar buiten gedraaid, zodat je knie naar rechts wijst. Hou je heupen, je romp en je schouders zoveel mogelijk naar voren gericht, draai ze dus niet mee. Sta stevig en hou beide heupen even hoog.*
4. *Zet je handen tegen elkaar voor het borstbeen, in de gebedshouding. Breng je handen in gebedshouding boven je hoofd. Duw de rechtervoet tegen het linkerbeen om in evenwicht te blijven en focus je ogen op een punt voor jou. Zo blijf je beter in balans. Haal drie tot acht keer adem in de houding.*
5. *Ga na de oefening terug rechtop staan met je benen op heupbreedte en armen ontspannen langs je lichaam. Herhaal de oefening aan de andere kant.*

Timing: haal drie tot acht keer adem in de houding. Adem vooral in de borst en de ribbenkast. Ontspan je schouders en span je buik op om de onderrug te steunen. Als je je evenwicht verliest, begin je gewoon opnieuw. Ga na het balanceren opnieuw rechtop staan met benen op heupbreedte.

