

HET SCHRIJVERKE – FICHE 7

1. STROFE 10

*“Wij schrijven,” zo sprak het, “al krinklen af
het gene onze Meester, weleer,
ons makend en lerend, te schrijven gaf,
één lesse, niet min nochte meer;*

2. FOTO: DE KRIJGER



3. INSTRUCTIE: DE KRIJGER

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

1. *Sta recht met je benen naast elkaar op heupbreedte. Je armen hangen ontspannen naast je lichaam.*
2. *Ga vervolgens in spreidstand staan. Hou beide benen recht en duw de hakken tegen de grond.*
3. *Hef je armen tot op schouderhoogte. Hou je handpalmen naar beneden en de vingers gestrekt. Spreid je armen.*
4. *Adem in en maak je zo lang mogelijk door je ruggengraat te strekken en je hoofd hoog te houden. Draai je hoofd naar rechts en kijk in de richting van je rechterhand.*
5. *Adem uit, draai je rechervoet naar buiten zodat je tenen naar voren wijzen. Buig je rechterknie. Zorg dat je knie naar buiten blijft wijzen en hou hem mooi recht boven de hiel. Probeer een rechte hoek van 90° met het been te vormen. Hou beide voeten stevig op de grond.*
6. *Draai niet met je schouders/ ze moeten met de heupen als één blok naar voren komen. Het is belangrijk dat je romp verticaal en gecentreerd blijft.*
De armen blijven gestrekt in tegengestelde richtingen. Ze moeten een rechte, horizontale lijn vormen van de vingertoppen van de rechterhand naar de vingertoppen van de linkerhand. Hou je schouders de hele tijd laag en ontspannen. Haal drie tot acht keer adem in deze houding.
7. *Eindig deze oefening met een inademing, waarna je het voorste been terug strekt. Draai je voorste voet terug, zodat je voeten weer evenwijdig staan. Herhaal stappen 2, 3 en 4 maar draai nu naar de andere kant.*

Timing: *haal drie tot acht keer adem in deze houding. Druk je hakken stevig in de grond en hou je armen gestrekt op schouderhoogte. Om te herstellen strek je het voorste been eerst terug en ga je in spreidstand staan en dan breng je benen op heupbreedte. Blijf mooi rechtop staan.*

