

Trainen voor (meer) balans



Plaats je voeten achter elkaar
en loop over een lijn

Basisoefening

Hoe uit te voeren?

Maak op de vloer een lijn van 2 meter van een draad wol of een touwtje. Bijvoorbeeld in de hal of in de keuken.

Plaats de voeten achter elkaar met een kleine ruimte tussen de voeten.

Kijk vooruit en loop langs de lijn met kleine rechte passen en zonder te slingeren.

Hoe vaak?

Loop een paar keer per dag langs de lijn op en neer.

Variaties op de basisoefening

Loop met kleine passen langs de lijn met de armen naar voren alsof je een fietsstuur vasthoudt.

Loop met kleine passen langs de lijn en hef de knie zo hoog mogelijk, om de beurt links en rechts.