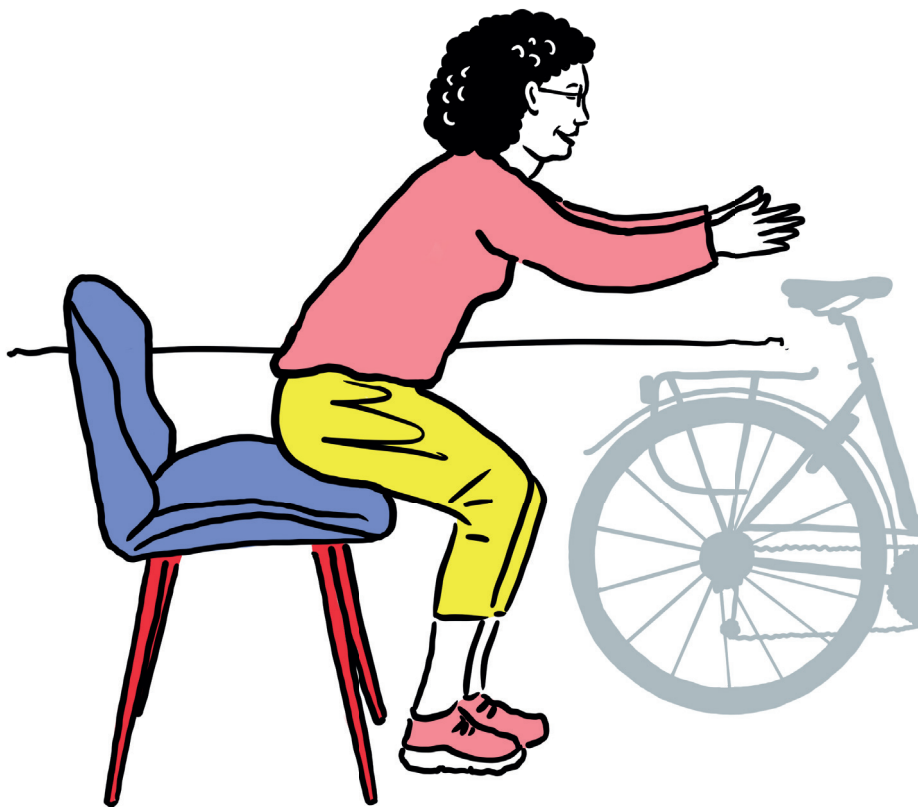


# Trainen om te trappen



Ga zitten en sta weer op

## Basisoefening

### Hoe uit te voeren?

- Ga voor de stoel staan met de achterkant van de benen tegen de zitting en de voeten recht naar voren.
- Kijk recht vooruit.
- Houd je armen recht of gekruist voor je. Voor meer balans kan je de armen ook zijwaarts houden.
- Doe alsof je gaat zitten en als je bijna zit ga je weer omhoog en recht staan.

### Hoe vaak?

- 5 keer. Neem een paar tellen rust en voer het nogmaals 5 keer uit.

### Variaties op de basisoefening

- Ga bijna zitten en weer staan en klap daarbij in je handen.
- Ga bijna zitten en weer staan, trek je rechterknie op, zet je been weer neer en trek daarna je linkerknie zover mogelijk op, om vervolgens weer bijna te gaan zitten.