



1. Voeten heupbreedte uit elkaar. Enkel-, knie- en heupgewrichten zijn in lijn.
2. Stap met de linkervoet naar achter.
3. Plaats eerst de tenen en wikkel rustig af totdat de voet plat is op de grond.
4. Hou dit minimaal 15 tellen vast.
5. Voeten weer naast elkaar, zie 1. Wissel van voet.



herhaal	3 keer links 3 keer rechts
---------	-------------------------------

Voordelen	Do's en Don'ts	Stel je voor
<ul style="list-style-type: none"> • Rekken lange kuitspier 	<ul style="list-style-type: none"> • Voeten wijzen allebei recht naar voren • Knie van het voorste been niet voorbij de tenen • Van hak tot kruin in een rechte lijn • Lukt het niet om de hak op de grond te krijgen, kleinere pas naar achter maken • Romp niet voorover buigen 	<ul style="list-style-type: none"> • Dat je aan je kruin schuin omhoog wordt getrokken

!