



MATERIALEN

1 opgerolde krant

UITLEG

elke oefening doe je 10x
of je doet twee keer 5x

[Klik hier voor het voorbeeldfilmpje](#)

Oefening 1: voor en hoog slaan

Sta rechtop achter de rollator (op slot)
krant in linkerhand.
Tik voor zo laag mogelijk de rollator
aan en daarna zwaai je zo hoog mogelijk
naar achteren.
Dan rechterhand.



Oefening 2: links en rechts slaan

Sta rechtop achter de rollator (op slot)
Krant in linkerhand.
Tik links en rechts de rollator aan.
Daarna met rechts.



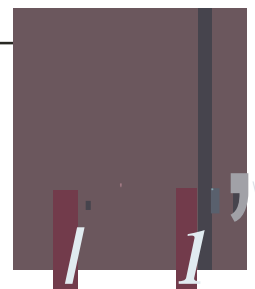
Oefening 3: door de knieën

Sta rechtop achter de rollator.
Krant in rechterhand.
Tik het rechterwiel aan.
Zak hierbij door de knieën.
Daarna links.



Oefening 4: knie heffen

Sta rechtop achter de rollator (op slot)
Krant horizontaal in rechterhand.
Tik om en om met de knieën de krant aan.



Oefening 5: voetje tik

Zit op de rollator. (op slot)
Krant in linkerhand.
Tik met de krant de rechervoet aan. Voet optillen
Daarna andere hand, andere voet.



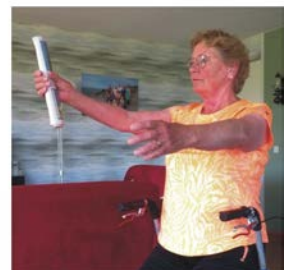
Oefening 6: zijwaarts buigen

Zit op de rollator (op slot)
Krant in 2 handen, handen hoog.
Beweeg de krant links - rechts.



Oefening 7: overpakken

Draai de krant met gestrekte armen
om het lichaam.
Voor en achter overpakken.



Oefening 8: voetje van de vloer

Zit op de rollator. (Op slot)
Krant klemmen tussen de knieën.
Til tegelijk de knieën een klein stukje
van de vloer.



Oefening 9: links-rechts

Zit op de rollator (op slot)
Krant klemmen tussen de knieën.
Benen gestrekt.
Til de voeten een klein stukje op en
beweeg links - rechts.



Oefening 10: rollator tik

Zit op de rollator. (Op slot)
Krant in rechterhand.
Tik links en rechts de rollator aan de zijkant aan.
Daarna met de andere hand.

