De vlinder:
- 10 sec. met handen helpen, duw benen naar beneden
- 10 sec. op eigen kracht benen platduwen

3x herhalen

Vlinder + 1 been strekken:
WISSEL van benen!
- 30 sec. rechts
- 30 sec. links

3x herhalen

Killerstretch:
- 30 sec. vasthouden zonder te stoppen

3x herhalen

Mini spagaat:
WISSEL van benen!
- 30 sec. rechts
- 30 sec. links

3x herhalen

Spreidzit:
WISSEL van kanten!
- 10 sec. midden
- 10 sec. rechts
- 10 sec. links

3x herhalen

Mini spagaat 2.0:
WISSEL van benen!
- 30 sec. rechts
- 30 sec. links

3x herhalen

Gebogen spagaat:
WISSEL van benen!
- 30 sec. rechts
- 30 sec. links

3x herhalen

Gebogen spagaat met gestrekt been:
WISSEL van benen!
- 30 sec. rechts
- 30 sec. links

3x herhalen

Op de rug knie naar je borst:
WISSEL van benen!
- 30 sec. rechts
- 30 sec. links

3x herhalen

Op de rug been 90°:
WISSEL van benen!
- 30 sec. rechts
- 30 sec. links

3x herhalen

Op de rug spagaat naar je neus:
WISSEL van benen!
- 30 sec. rechts
- 30 sec. links

3x herhalen

SPAGAAT:
WISSEL van benen!
- 30 sec. rechts
- 30 sec. links

3x herhalen

Het verschil tussen:
- geflext
- gestrekt

Tenen oefening 1:
Stap 1 Voeten + tenen strekken.
Stap 2 Voeten geflext + tenen gestrekt

Let op dat je wreven (binnenkant voeten) tegen elkaar plakken.

- Beweging 10x herhalen
- Rust
- De set 3x herhalen

Heel belangrijk is om tijdens deze oefening ALTIJD je knieën te strekken. Wanneer je dit goed doet, zullen je hakken lichtjes van de vloer af komen.

Tenen oefening 2:
Stap 1. Voeten + tenen strekken

Stap 2. Voeten geflext + tenen gestrekt

Stap 3. Voeten + tenen geflext

Stap 4. Voeten opendraaien geflext

Stap 5. Voeten strekken

Stap 6. Voeten dicht draaien

Heel belangrijk is om tijdens deze oefening ALTIJD je knieën te strekken.
Wanneer je dit goed doet, zullen je hakken lichtjes van de vloer af komen.