

Naam van de oefening : Kruisgang sprong

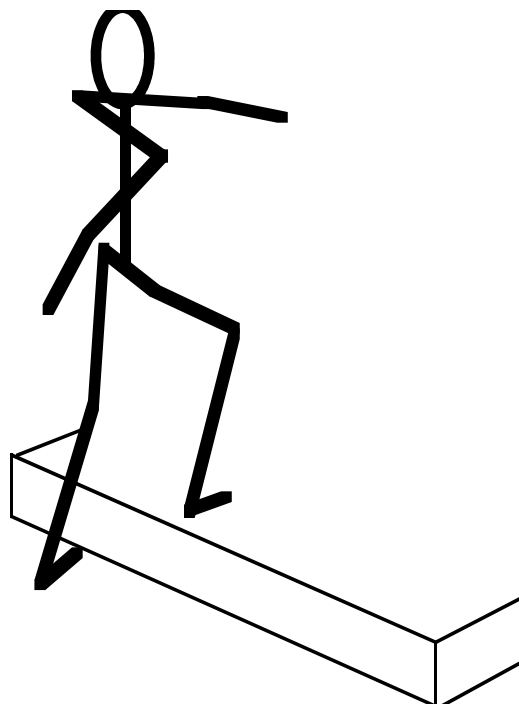
Code : Mo-kg-sp

Doel van de oefening : Structureren van gekruist tweezijdige bewegingspatronen.

Benodigheden : Stoeprand of i.d.

Procedure :

Ga voor de rand staan en zet je linkervoet op de rand en beweeg je rechterhand ver naar voren zodat je arm gestrekt is. Beweeg je andere arm ver naar achteren. Probeer nu in een sprongbeweging je voeten en je handen te verwisselen, zodat je rechtervoet op de rand staat en je linkerhand helemaal naar voren is. Let er goed op dat de arm die naar achter gericht is goed wordt gestrekt.



Optologisch

Centrum

Purmerend

Wijkgezondheidscentrum "de Overlander"
Overlanderstraat 463
1445CN Purmerend
tel. 0299 646916 van 9 tot 11 uur