

6. Uitgangshouding: ruglig, knieën 90° gebogen, heupen uitgestrekt.



Uitvoering: met een medinebal (of ander licht gewicht) met gestrekte armen een ronde maken van 360° - begin met de armen boven je hoofd - nadat je rond bent gegaan de andere kant opdraaien.



Training: 5-10x langs beide zijden - 3 series.

