

## 8. De Flamingo

**Uitvoering:** op één been staan, waarbij het andere been 90° gestrekt is - de arm van het standbeen in het verlengde is uitgestrekt.

Probeer zo goed mogelijk één rechte lijn te maken, waarbij het bekken zoveel mogelijk recht gehouden wordt.

Links en rechts afwisselen

**Training:** 10-30 seconden per standbeen - 3 series.



**Verzwaren:** op kussen of fysio-mat staan om ondergrond wankeler te maken.