

11 De achtstap

Uitgangspositie: ligsteun met benen gespreid, armen gestrekt, loodrecht onder de schouders.



Uitvoering:

1. rechervoet naar binnen plaatsten



2. linkervoet naar binnen plaatsten



3. op rechter elleboog steunen



4. op linker elleboog steunen



5. linkerarm strekken



6. rechterarm strekken



7. linkervoet naar buiten plaatsen



8. rechervoet naar buiten plaatsten

Training: 10 x de acht-stap uitvoeren - totaal 3 series