



**Naar
voor
naar achter...**

Uitgangspositie: voeten vlakbij elkaar, ogen open

Beweging:

1. Ga rechtop staan en laat je armen losjes hangen. Houd je lijf recht en beweeg naar voren. Blijf 3 (4/5) tellen zo staan.
2. Beweeg heel rustig naar achteren, terwijl je je lijf recht blijft houden. Blijf 3 (4/5) tellen zo staan.
3. Beweeg weer naar voren. Tel tot 5.
4. Ga staan zoals je nu prettig vindt.

Aanwijzingen: Vindt iemand het moeilijk? Lukt het niet? Leg dan uit dat het simpel lijkt, maar dat het veel vraagt van je evenwicht. Benadruk ook dat het er niet om gaat om heel ver naar voren of naar achteren te bewegen.

Het is belangrijk om de beweging **langzaam** uit te voeren en om je lijf **gestrekt** te houden.

Observeer: Zie je vooruitgang? Kan iemand na een tijdje gemakkelijker voor- of achter stil blijven staan? Of vloeiender bewegen?

Bespreek: Wat merk je? En na enige tijd desgewenst: Hoe vind je dat het gaat? Merk je verschil met toen we begonnen?