

Lichaamsoefening voor behoud van veilig fietsen

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  |  | Op en afstappen op de trap. Links, rechts, links, rechts. 10 x beginnend met linker voet. 10 x beginnend met rechte voet. |
| 2 |  |  | Schaatspassen over een hindernis. Rechter knie hoog optillen en pas zijwaarts naar rechts. Vervolgens linker knie hoog optillen en pas zijwaarts naar links. 5 x heen en terug, pauze. 3 x herhalen. |
| 3 |  |  | Voor op de stoel actief zittten. Rechter hand op re knie. En draai in rug en nek zo ver mogelijk naar links. Tijdens het rekken uitademen. Het zelfde naar andere kant. 5 x links en 5 x rechts. |
| 4 |  |  | Voor op de stoel actief zittten. Handen los en afwisselend knie hoog optillen. 25 x. |
| 5 |  |  | Staan voeten op heupbreedte. Werp een tennisbal naar de vloer en via stuit de bal vangen. Rechts gooien en links vangen, Links werpen en rechts vangen. 25 x. |