




BENEN ZAKKEN: NIVEAU 3

	UITGANGSHOUDING		BEWEGINGSVERLOOP
NIVEAU 3	 <p>Geplooiden benen Liggend op de rug, geplooiden benen in de lucht.</p>		 <p>Laat beide benen samen naar beneden zakken.</p>
	 <p>Gestreekte benen Liggend op de rug, gestreekte benen in de lucht.</p>		 <p>Laat beide benen samen naar beneden zakken.</p>

NIVEAU 3	UITGANGSHOUDING	Je ligt op de rug, breng je geplooiden of gestreekte benen in de lucht. Hoe groter de hoek in de knieën, hoe zwaarder de oefening zal aanvoelen. Kantel je bekken om de rug niet te veel te belasten. (duw je rug tegen de mat)
	BEWEGINGSVERLOOP	Laat beide benen samen naar beneden zakken. Hoe lager je gaat zakken, hoe zwaarder de oefening zal aanvoelen.
	AANDACHTSPUNTEN	Zorg er voor dat je de onderrug in de mat voelt duwen de hele beweging. Kantel hiervoor je bekken, duw je rug in de mat en span buikspieren actief aan. Beweeg traag en gecontroleerd, net zo ver als lukt voor jou. Je hoeft zeker de mat niet te raken met je voet.
	TIPS	/

Filmpje juiste uitvoering:

- **Gestreekte benen:**
https://www.youtube.com/watch?v=X-SVMTorV3E&feature=emb_logo
- **Geplooiden benen:**
https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=fgtXExyiypo&feature=emb_logo

Filmpje foute uitvoering (geplooiden benen):

https://www.youtube.com/watch?time_continue=4&v=qS0q6i3zYWQ&feature=emb_logo