

# GET FIT 2 FENCE

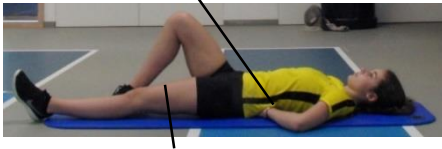
## - Rompstabiliteit -

### Curl up

Niveau 1 **23**

Ik plaats mijn handen onder mijn onderrug

Ik kijk schuin voor me naar het plafond



Ik start in ruglig met één been gestrekt en één gebogen

Ik lift langzaam mijn schouders en hoofd van de grond

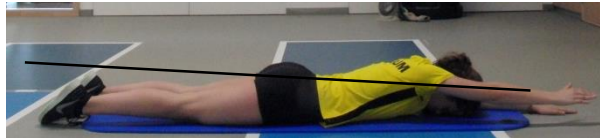
✓ Ik behoud een neutrale rugkromming

- 10 herhalingen
- 3 reeksen
- 2 tel houden

### Dode vis – één arm/been heffen

Niveau 1 **23**

Vanuit buiklig til ik één arm  $\pm 5$  cm op



Vanuit buiklig til ik één been  $\pm 5$  cm op



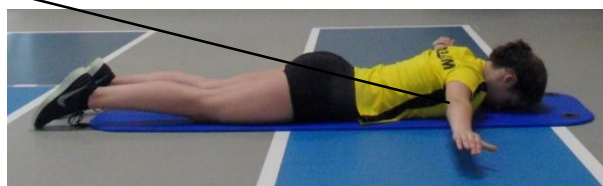
✓ Ik behoud een neutrale rugkromming

- 10 herhalingen
- 3 reeksen
- 2 tel houden

### Dode vis – armen of benen spreiden

Niveau 1 **23**

Vanuit buiklig til ik beide benen/armen  $\pm 5$  cm op en breng ze zijwaarts naast mijn lichaam



✓ Ik behoud een neutrale rugkromming

- 10 herhalingen
- 3 reeksen
- 2 tel houden