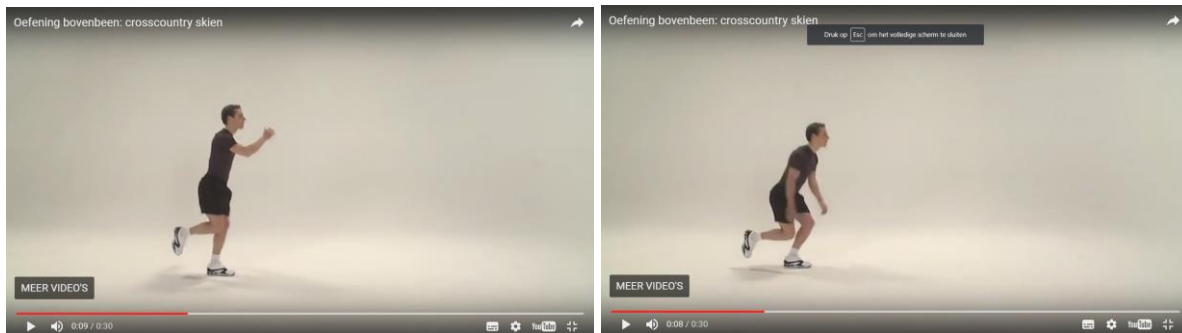


## Oefeningen spierkracht coordinatie benen.



1 knie buigen en omhoog komen  
10 x herhalen, 3 series



Beide knieën buigen en omhoog komen  
10 x herhalen, 3 series



Wouter de Jong, BuroFysio



**Uitvalspas maken**  
10x links, 10 x rechts, 3 series



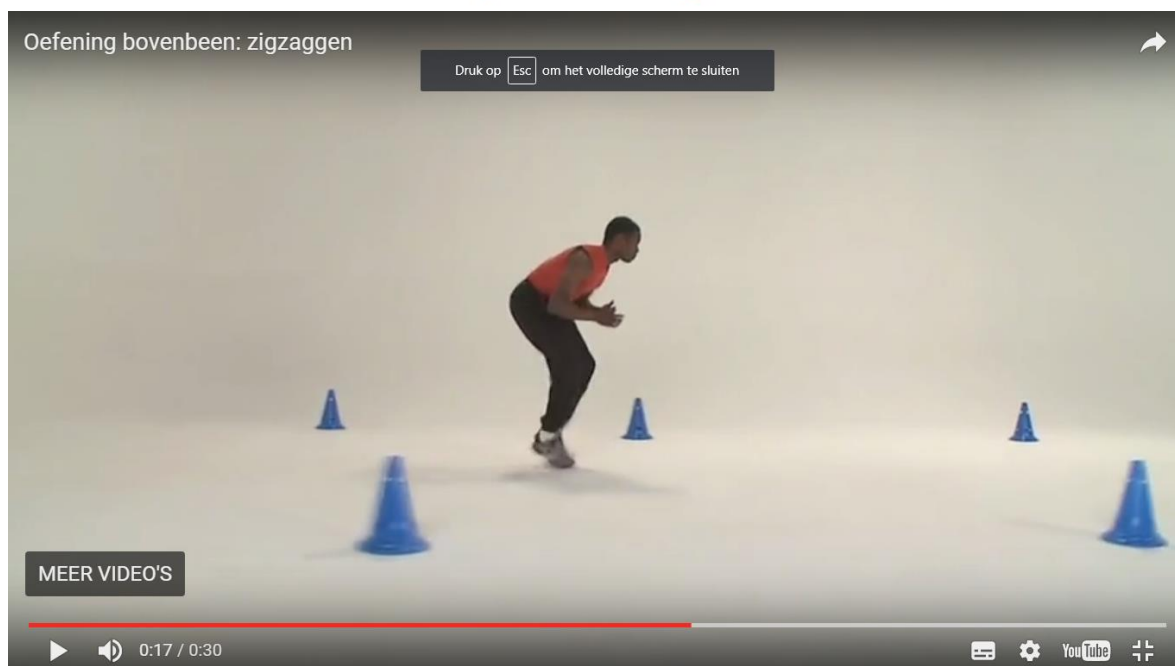
**Op 1 been achtjes maken en tegen muur gooien**  
10 x rechts, 10 x links, 3 series



**Buigen knie, bal de grond aan raken en gooien tegen muur**  
10 x rechts, 10 x links. 3 series



Wouter de Jong, BuroFysio



Zigzaggen, romp voorover en bewegen op de bal van de voet  
10 herhalingen, 3 series

Volg link voor filmpjes: [www.sportzorg.nl/oefeningen/beenspieroefeningen](http://www.sportzorg.nl/oefeningen/beenspieroefeningen)



Wouter de Jong, BuroFysio