

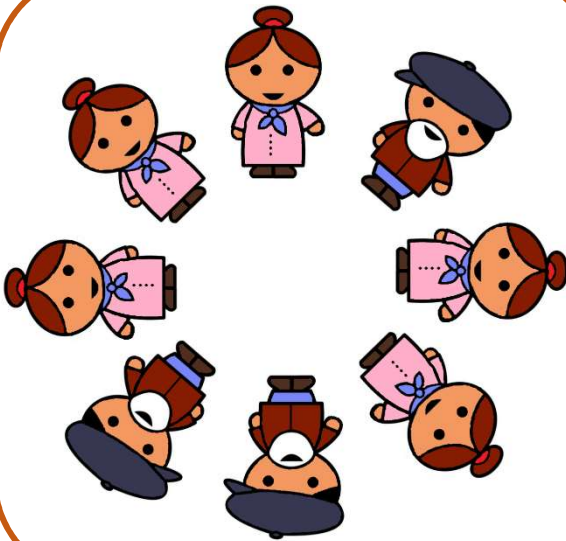
Side step

Benodigdheden:

- ✓ Geen

Hoe werkt het?

Je maakt een kring. Het leukste is als je elkaar vasthoudt. Je begint met 1 stap naar links en 1 stap naar rechts. Daarna ga je naar 2 stappen naar links, 2 stappen naar rechts. Dan ga je weer 1 stap naar links en 1 stap naar rechts. Dan ga je naar 3 stappen naar links en 3 stappen naar rechts. 2 stappen links, 2 stappen rechts, 1 stap links en 1 stap rechts etc.



Aanpassingen:

- ✓ Je kan een stap maken, maar je kan ook de squatt doen. Ook deze oefening kan op een stoel, je doet dan je arm steeds omhoog.
- ✓ Als ze de handen niet graag vastpakken kun je ook isolatiebuizen, hoepels of ringen gebruiken.