



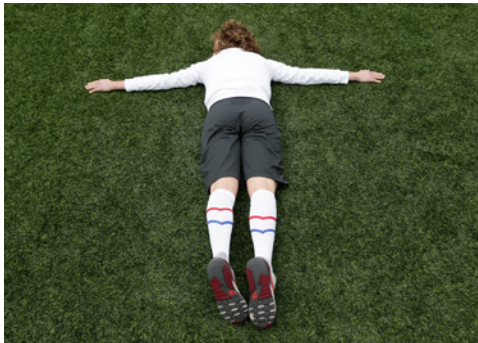
# Schorpioen

14

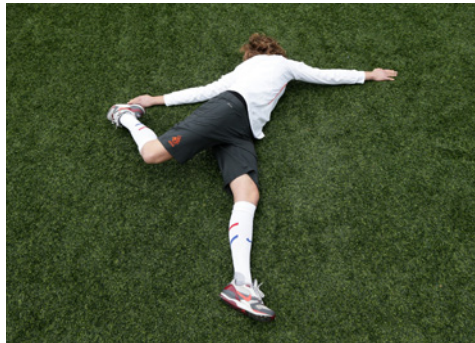
Ga op je buik liggen met de armen uitgestrekt en de handen plat op de grond. Breng je rechter hak richting je linker hand en span daarbij je rechter bil goed aan. Houd je linker heup goed op de grond. Doe hetzelfde met je linkerkant.

## Belangrijk

Span je buikspieren aan en blijf goed ademen. Houd je schouders, bovenlichaam en voeten op de grond. Houd je knieën bij elkaar.



1



2



3