

13. Uitgangspositie: steun op handen en knieën als een tafel.



Uitvoering: strek tegelijkertijd linkerarm voorwaarts en rechterbeen achterwaarts.



Terug naar tafelstand en hetzelfde met rechterarm en linkerbeen.



Training: 5-10x aan beide zijden - totaal 3 series.

13a variatie voor accent op schuine buikspieren



Uitgangspositie: idem

Uitvoering: uitstrekken idem, bij terugkomen knie en elleboog naar elkaar toe bewegen - daarbij draait de romp in.



Training: 5-10x links daarna 5-10x rechts - totaal 3 series.