

9. Uitgangshouding: buiklig, plat op de grond - armen sterk gebogen, handen liggen langs het gezicht.

Uitvoering: voeten, benen en borst iets van de grond heffen - daarbij géén holle rug maken maar juist actief tenen en kruin uitstrekken - tegelijkertijd de ellebogen actief zo ver mogelijk optrekken waardoor schouderbladen naar elkaar toe bewegen.

Training: 10-15 seconden aanspannen, gelijke tijd ontspannen - 3 series.



9a. Variatie: kruislings arm en been rusten andere arm uitstrekken en kruislingse been licht heffen - zowel arm als been ver uitstrekken ipv heffen.

Training: 10-15 sec. aanspannen en wisselen van been en arm - 3 series.

