

De Vuurspuwende draak oefening

Vind je het lastig om rechtop te blijven zitten? Door deze oefening kan de rug heel goed strekken.

Ga eerst goed rechtop zitten voordat je met deze oefening gaat beginnen.

Strek beide armen voor je uit, maar vergeet niet om goed rechtop te blijven zitten!

Daarna spreid je de armen helemaal naar buiten. Trek de schouders goed naar elkaar toe.

Houd dit **3** seconden vast!

Als je de schouders goed naar elkaar toe trekt, dan ben je net een draak die vuur spuwt!



Heel goed! Herhaal deze oefening **5x**

Let op:

Deze oefening mag geen pijn doen! Het moet leuk zijn om te oefenen en je moet er beter van gaan bewegen.

Krijg je pijn tijdens de oefening? Vertel dit aan je ouders en /of verzorgers en stop met de oefening.

Wilt u de plaatjes erbij?

Ja, met plaatjes Ja, met plaatjes Nee, zonder Nee, zonder