

# Trainen om op- en af te stappen



Stap zijwaarts over een lijn  
alsof je op de fiets stapt

## Basisoefening

### Hoe uit te voeren?

Maak op de vloer een lijn van 1 meter van een draad wol of een touwtje.

Houd een shawl, of eventueel een stoel, met beide handen vast alsof het een fietsstuur is.

Ga naast de lijn staan en stap zijwaarts met 1 been over de lijn alsof je op de fiets stapt.

Stap weer terug.

### Hoe vaak?

10 keer. Neem een paar tellen rust en voer het nogmaals 10 keer uit.

### Variaties op de basisoefening

Span een touwtje tussen een stapel boeken of 2 stoelen. Oefen met opstappen op verschillende hoogtes.