



1. inademen
Handpalmen tegen elkaar, duimen tegen het borstbeen



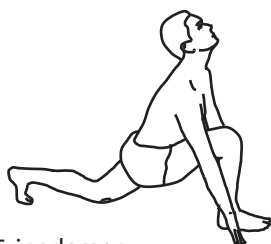
2. uitademen
Armen laten zakken



3. inademen
Armen omhoog strekken. Je helemaal uitrekken en indien het goed voelt naar achteren buigen



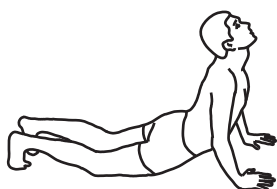
4. uitademen
Armen laten zakken en vooroverbuigen. Handen naast de voeten op de grond, voorhoofd naar de knieën toe



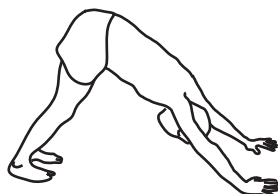
5. inademen
Even reeksen: Linkerbeen naar achter (Oneven: rechterbeen naar achteren). Op de vingers steunen, omhoog kijken.



6. uitademen
Even: Rechterbeen bij het linker brengen (oneven: linkerbeen bij het rechter). Eerst knieën, dan voorhoofd, borst en bekken op de grond.



7. inademen
Op de handen steunen, bovenlichaam omhoog brengen



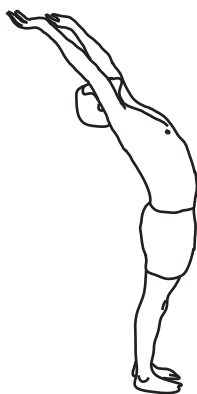
8. uitademen
Bekken omhoog brengen, hoofd omlaag tussen de armen. De hielen naar de grond brengen.



9. inademen
Even: Linkerbeen naar voor (oneven: rechterbeen naar voor). Op de vingers steunen, omhoog kijken.



10. uitademen
Even: Rechterbeen bij het linker brengen (oneven: linker bij het rechter), terwijl je beide benen strekt en het voorhoofd bij de knieën brengt.



11. inademen
Armen omhoog strekken. Je helemaal uitrekken en indien het goed voelt naar achteren buigen



12. uitademen
Handpalmen tegen elkaar, duimen tegen het borstbeen, of gewoon de armen laten hangen.