

## Oefening Gouden haan

1 knie wordt tot horizontaal geheven met de beide armen zijwaarts. Probeer zo lang mogelijk in balans te blijven.



Enkele tips:

1. Denk nergens aan
2. Kijk naar een punt
3. Span je buikspieren aan
4. Beeld je in dat je voet aan de grond is vastgeplakt