

## OEFENING 3 (doel = stabilisatie)



Doe een stap naar voor met je gekwetste been. Probeer na de stap even stil te blijven staan op dat been. Ga dan weer terug. Maak de stappen achtereenvolgens naar voor, schuin en naar opzij.

Herhaal 20x

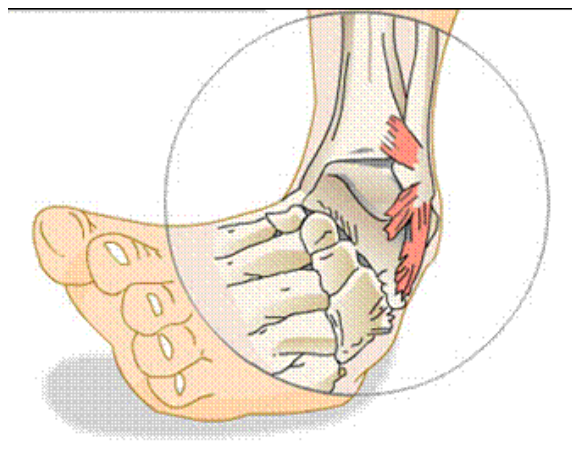
## OEFENING 3 (doel = stabilisatie)



Doe een stap naar voor met je gekwetste been. Probeer na de stap even stil te blijven staan op dat been. Ga dan weer terug. Maak de stappen achtereenvolgens naar voor, schuin en naar opzij.

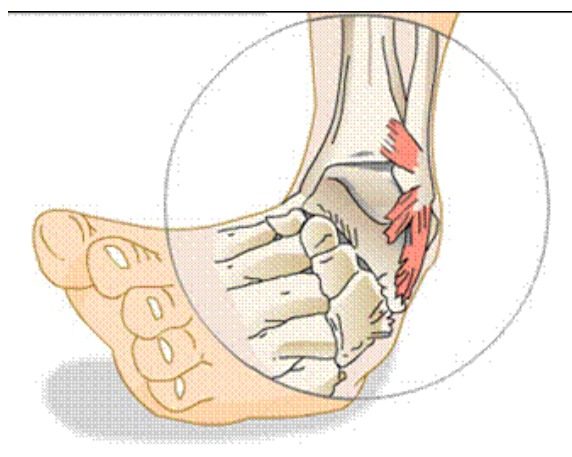
Herhaal 20x

## ENKELDISTORSIE



<https://wgcbbrugsepoort.be/enkeldistortie/>

## ENKELDISTORSIE



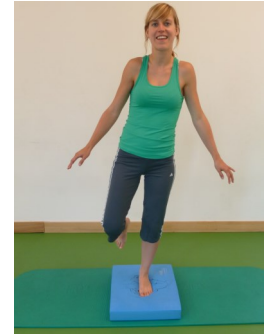
<https://wgcbbrugsepoort.be/enkeldistortie/>

## OEFENING 1 (doel = losmaken)



Ga op een tafel zitten.  
Draai met beide voeten tegelijk  
langzaam en vloeiend rondjes naar  
binnen.  
Herhaal 20x  
Draai dan naar buiten.  
Herhaal 20x

## OEFENING 2 (doel = stabilisatie)



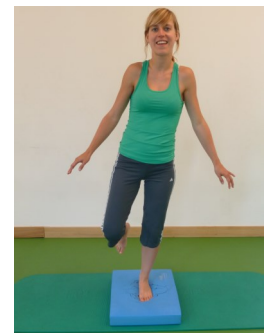
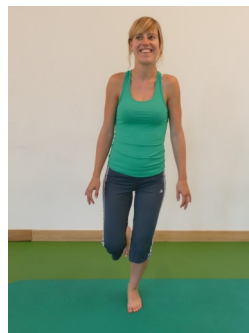
Versterk je gekwetste enkel door je  
evenwicht te bewaren op 1 been.  
Zonder schoenen op de vloer,  
nadien op een matje, dan op een  
kussen.  
Probeer 5x één minuut vol te  
houden.

## OEFENING 1 (doel = losmaken)



Ga op een tafel zitten.  
Draai met beide voeten tegelijk  
langzaam en vloeiend rondjes naar  
binnen.  
Herhaal 20x  
Draai dan naar buiten.  
Herhaal 20x

## OEFENING 2 (doel = stabilisatie)



Versterk je gekwetste enkel door je  
evenwicht te bewaren op 1 been.  
Zonder schoenen op de vloer,  
nadien op een matje, dan op een  
kussen.  
Probeer 5x één minuut vol te  
houden.