



IN & UIT Begroet dankbaar de zon



IN Borstbeen opgetild: openheid omhoog toe



UIT Borstbeen optillen (hoofd niet in de nek) lengte tussen staartbeen en kruin



IN Romp viert omhoog met gebogen knieën, kernspieren aangespannen



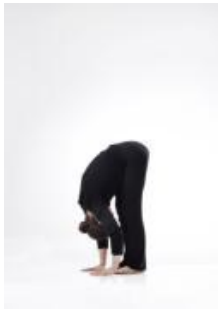
UIT linkerzij wordt lang naar rechts



IN naar het midden

IN naar het midden

UIT rechterzij wordt lang naar links



UIT knieën iets gebogen
Alternatief: handen op kruk of stoel, rug meer horizontaal



IN kernspieren aangespannen, knieën gebogen als de romp omhoog komt. Schouders laag



IN naar het midden

UIT armen rechts naar achteren op schouderhoogte, gezicht volgt



IN naar het midden



UIT Armen hangen in schouders; staartbeen omlaag, benen sterk



IN Openen omhoog

UIT links naar achteren



UIT (ook mogelijk om kruk of stoel te gebruiken)



IN Omhoog viert met knieën gebogen, kernspieren aangespannen



UIT Na laatste ronde: sta stil, volg de adembeweging, observeer.