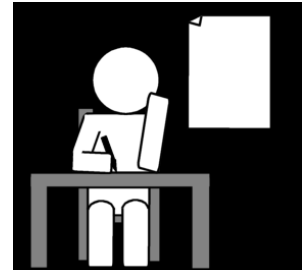


Werkblad Houding

Het begint met een goede basis. Vink aan:

- Ik heb de informatie gelezen.
- Ik heb de filmpjes bekeken.



PLAK
hier
EEN FOTO VAN JEZELF
terwijl je schrijft

Beoordeel je eigen houding. Gebruik de foto of een filmpje.

	😊 ☹️	Noteer kort wat je wil verbeteren.
Stabiele basis		
Beide voeten op de grond.		
Zit op beide billen.		
Symmetrische houding		
Heupen recht.		
Rug recht.		
Schouders recht.		
Nek recht.		
Ellebogen symmetrisch.		

Conclusie: dit ga jij verbeteren
