



## DOEL

- Stabiliteit verbeteren
- Behendigheid verbeteren
- Coördinatie verbeteren
- Evenwicht verbeteren



## INSTRUCTIE

1. Stap met 1 voet op de balk en pak eventueel de leuning vast.
2. Maak jezelf lang en kies een stilstand punt in de verte waar je naar toe kijkt.
3. Beweeg je stap voor stap over de balk heen.
4. Merk je dat het heel gemakkelijk gaat? Probeer dan zonder leuning over de balk te lopen. Doe wel voorzichtig!