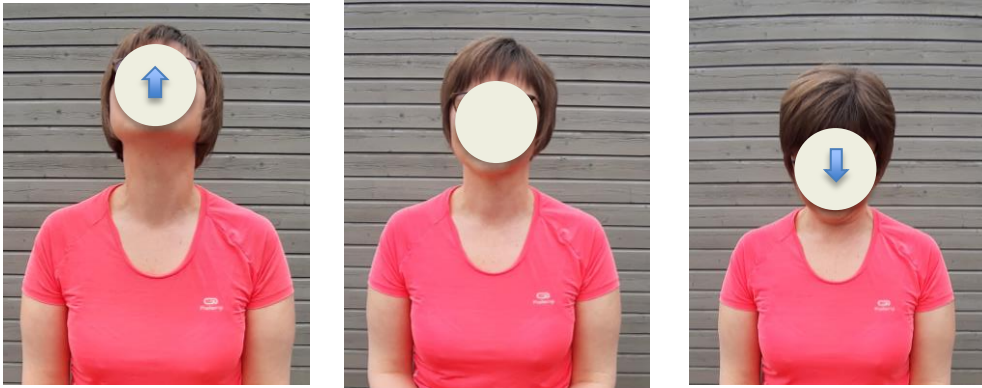


HOOFDBEWEGINGEN

Flexie en extensie (buigen en strekken)

- Beweeg je kin omhoog en daarna na de borst



Rotatie

- Draai je hoofd rustig naar rechts en naar links



Lateroflexie

- Beweeg je oor naar je schouder, daarna de andere richting

