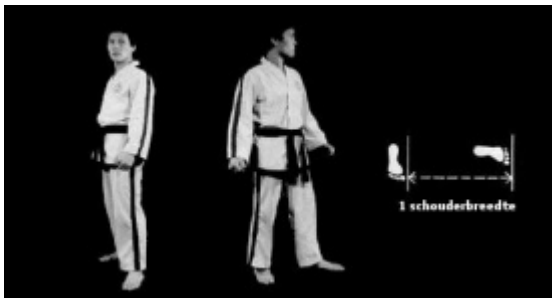


SOOJIK SOGI - Verticale stand

This is the latest revision of this page; it has no approved revision.

The printable version is no longer supported and may have rendering errors. Please update your browser bookmarks and please use the default browser print function instead.



Wanneer het rechterbeen voor staat wordt deze stand een rechter verticale stand genoemd en wanneer het linker been voor staat een linker verticale stand.

De stand wordt altijd uitgevoerd met een halfaangezicht.

Verplaats een voet naar voren of naar achteren, zodat er een afstand van één schouderbreedte ontstaat tussen de twee grote tenen.

De verdeling van het lichaamsgewicht is 60 procent op het achterste been en 40 procent op het voorste been.

Zorg ervoor dat de tenen van beide voeten ongeveer 15 graden naar binnen wijzen. Houdt de benen recht

[Terug naar top van deze pagina](#) - [Terug naar de welkom pagina](#)

Retrieved from "https://wiki.dosan.be/index.php?title=SOOJIK_SOGI_-_Verticale_stand&oldid=1060"

This page was last edited on 19 March 2020, at 16:36.

