

---

**Zit, stand voeten.**

---

zit op een vlakke kruk of voor op een stoel met een vlakke zitting, er is ruimte achter de rug

de voeten staan plat op de grond

als de zitting te hoog is, leg een ondergrond onder de voeten of neem een lagere stoel

merk op waar de voeten staan ten opzichte van de knieën

voor de knieën, er vlak onder, er achter?

zet de voeten iets voorbij de knieën

hoe voelt dit, hoe zit je zo?

zet de voeten iets achter de knieën

hoe voelt dit, hoe zit je zo?

zet de voeten weer voorbij de knieën, iets verder, en weer terug, achter de knieën [*wacht even*]

wat maakt de stand van de voeten uit voor de manier waarop je zit?

zet de voeten voorbij de knieën..., ga dan staan

hoe gemakkelijk ging dat?

kom terug zitten

zet de voeten achter de knieën..., ga dan staan

hoe gemakkelijk ging dit?

kom terug zitten

zet de voeten voor de knieën

hoe zit je nu?

---