**Krijger 2 vanuit berghouding.(Dubbelzijdig)**

Maak je klaar voor de krijger 2, deze houding versterkt je enkels, knieën en beenspieren. Daarbij opent het je borst- en schoudergebied.

**Adem in,** Stap met je rechtervoet een grote stap naar achter in een spreidstand.  
**Adem uit,** Draai je linkervoet in, draai je rechtervoet open (parallel aan de lange kant van je mat), je hielen staan in één lijn met elkaar.  
**Adem in,** Buig je rechterknie en breng je armen opzij.  
**Adem uit,** Laat je schouders in je rug glijden en kijk mee over je voorste hand.

*Hier ademen we door.  
Duw de buitenrand van je achterste voet stevig in de vloer.  
Breng je voorste knie in lijn met je kleine teen, waardoor je bovenbeen zich van binnen naar buiten opdraait.  
Reik je vingers van je vandaan, terwijl je schouders in je rug glijden.*[pause strong] [pause strong]  
[Onthoud,..]   
[pause strong] [pause strong]

**Adem in,** maak lengte van vingertop tot vingertop.  
**Adem uit,** Breng je armen terug langs je lichaam en stap in controle naar de voorkant van je mat in de berghouding. Dan maken we onszelf klaar voor de andere kant. Ben je er klaar voor?

**Adem in,** Stap met je linkervoet een grote stap naar achter in een spreidstand.  
**Adem uit,** Draai je rechtervoet in, draai je linkervoet open (parallel aan de lange kant van je mat), je hielen staan in één lijn met elkaar.  
**Adem in,** buig je linkerknie en breng je armen opzij.  
**Adem uit,** Laat je schouders in je rug glijden en kijk mee over je voorste hand.

*Hier ademen we door.  
Zorg dat je hielen in één lijn staan.  
Open je heupen en breng ze parallel aan de zijkant van je mat.  
Adem naar de achterkant van je ribben.*[pause strong] [pause strong]  
[Onthoud,..]   
[pause strong] [pause strong]

**Adem in,** Maak lengte van vingertop tot vingertop.  
**Adem uit,** Breng je armen terug langs je lichaam en stap in controle naar de voorkant van je mat in de berghouding.