



51. Schoenen aantre

Doel: aangedane arm en hand gebruiken bij het aantrekken van de schoenen.

Klaarzetten: schoenen, schoenlepel.



1 Schoenen aantrekken

Ga zitten op de stoel.
Doe om beurten de voeten
in de schoenen.

TIP Gebruik een schoenlepel. Er bestaan ook extra lange schoenlepels.



1

2 Schoenen vastmaken (voorovergebogen)

Buig voorover.
Maak met twee handen de
veters vast of sluit het
klittenband.



2

TIP Dit is ook een goede houding om sokken aan te trekken. Gebruik beide handen.

3 Schoenen vastmaken (benen over elkaar)

Leg het ene been over het
andere.
Maak met twee handen de
veters vast of sluit het
klittenband.



3

TIP Als het niet lukt om voorover te buigen of de benen over elkaar te leggen, zet de voet dan op een verhoging.

