



Spanning

5 sec ligsteun

5 sec kaars

5 sec horizontale handstand

10 sec recht op op je tenen staan



Spanning

5 sec ligsteun

5 sec kaars

5 sec horizontale handstand

10 sec recht op op je tenen staan



Spanning

5 sec ligsteun

5 sec kaars

5 sec horizontale handstand

10 sec recht op op je tenen staan



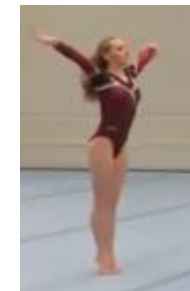
Spanning

5 sec ligsteun

5 sec kaars

5 sec horizontale handstand

10 sec recht op op je tenen staan



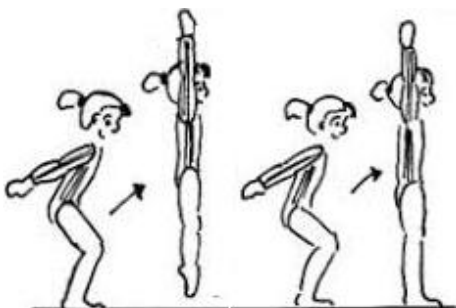
Sprongen

5x streksprong

5x kattensprong

5x loopsprong

5x streksprong ½ draai



Sprongen

5x streksprong

5x kattensprong

5x loopsprong

5x streksprong ½ draai



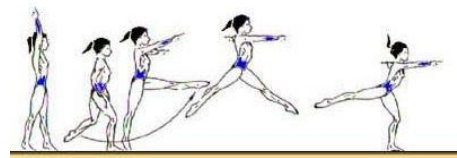
Sprongen

5x streksprong

5x kattensprong

5x loopsprong

5x streksprong ½ draai



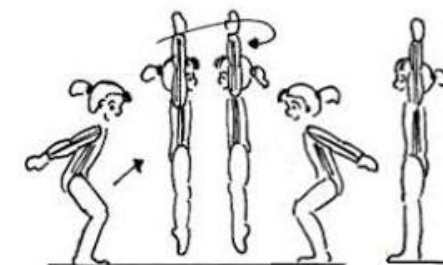
Sprongen

5x streksprong

5x kattensprong

5x loopsprong

5x streksprong ½ draai





Ringen

hoeksteun
hol bol
bol liggen
vouwhang



Ringen

hoeksteun
hol bol
bol liggen
vouwhang



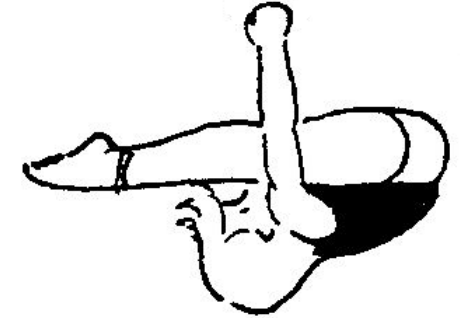
Ringen

hoeksteun
hol bol
bol liggen
vouwhang



Ringen

hoeksteun
hol bol
bol liggen
vouwhang



Voltige

ligsteun
omgekeerde ligsteun
flank lopen
rondje lopen met je voeten op 1 plek



Voltige

ligsteun
omgekeerde ligsteun
flank lopen
rondje lopen met je voeten op 1 plek



Voltige

ligsteun
omgekeerde ligsteun
flank lopen
rondje lopen met je voeten op 1 plek



Voltige

ligsteun
omgekeerde ligsteun
flank lopen
rondje lopen met je voeten op 1 plek





Balk

passé linker been
passé rechterbeen
netjes over een lijntje lopen
op je tenen staan



Balk

passé linker been
passé rechterbeen
netjes over een lijntje lopen
op je tenen staan



Balk

passé linker been
passé rechterbeen
netjes over een lijntje lopen
op je tenen staan op een lijntje



Balk

passé linker been
passé rechterbeen
netjes over een lijntje lopen
op je tenen staan



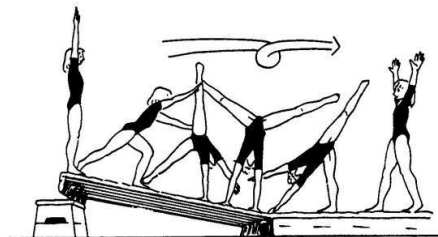
Steunen

spinnetje tegen de muur
radslag
hoekhandstand
omgekeerde ligsteun



Steunen

spinnetje tegen de muur
radslag
hoekhandstand
omgekeerde ligsteun



Steunen

spinnetje tegen de muur
radslag
hoekhandstand
omgekeerde ligsteun



Steunen

spinnetje tegen de muur
radslag
hoekhandstand
omgekeerde ligsteun





Rollen

pannenkoekenrollen

koprol voorover

koprol achterover

zitten en opstaan zonder handen



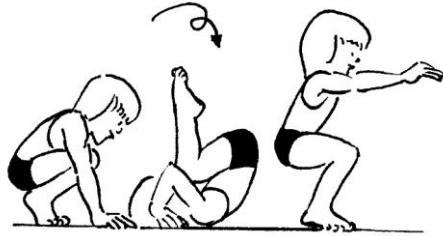
Rollen

pannenkoekenrol

koprol voorover

koprol achterover

zitten en opstaan zonder handen



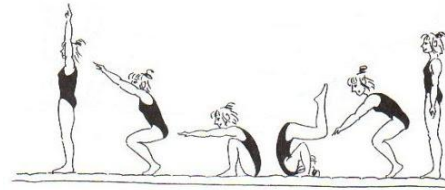
Rollen

pannenkoekenrol

koprol voorover

koprol achterover

zitten en opstaan zonder handen



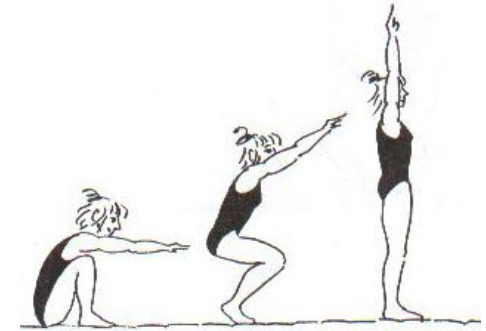
Rollen

pannenkoekenrol

koprol voorover

koprol achterover

zitten en opstaan zonder handen



Acro

Op elkaars rug liggen

Ligsteun op iemands schouders

op iemands rug zitten

Hartje maken



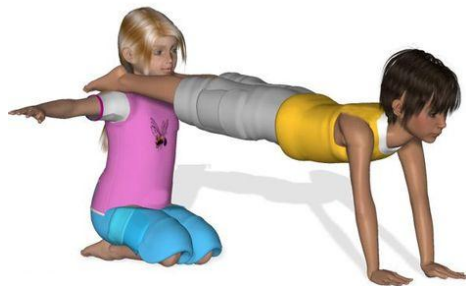
Acro

Op elkaars rug liggen

Ligsteun op iemands schouders

op iemands rug zitten

Hartje maken



Acro

Op elkaars rug liggen

Ligsteun op iemands schouders

op iemands rug zitten

Hartje maken



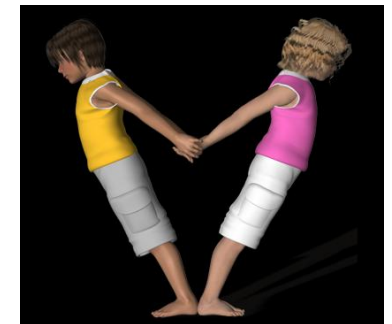
Acro

Op elkaars rug liggen

Ligsteun op iemands schouders

op iemands rug zitten

Hartje maken





Brug

Staan bolle rug
 schommelen op je rug
 schommelen op je buik
 ligsteun



Brug

staan bolle rug
schommelen op je rug
 schommelen op je buik
 ligsteun



Brug

staan bolle rug
 schommelen op je rug
schommelen op je buik
 ligsteun



Brug

staan bolle rug
 schommelen op je rug
 schommelen op je buik
ligsteun



Lenigheid

5 sec grond aanraken
 5 sec spagaat
 5 sec spit
 5 sec bruggetje



Lenigheid

5 sec grond aanraken
5 sec spagaat
 5 sec spit
 5 sec bruggetje



Lenigheid

5 sec grond aanraken
 5 sec spagaat
5 sec spit
 5 sec bruggetje



Lenigheid

5 sec grond aanraken
 5 sec spagaat
 5 sec spit
5 sec bruggetje

