



Bekken op en neer



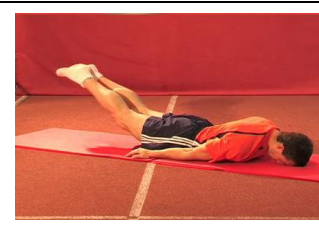
Been heffen links en rechts



Knie naar romp



Tegengesteld arm en been heffen



Benen liften



Bekken op en neer



Wisselsprongen



Rug hol en bol



Push-up's armen naar buiten



Tegengesteld been arm



Been laten vallen li r en re afw. opdrukken



Uitgestrekt been op en neer



Knie naar romp li/re



Opdrukken+afw. been heffen



Zijdelings rechts & links



Rustig uitstrekken



Armen van smal naar breed.



Been heffen li/re.



cirkelbewegingen maken



Bovenbenen los+armen los



Onhoog komen



Wandel van voor naar achter



stofzuigen



Bekken omhoog



Bovenbenen los afw. hak naar bil



Wisselen heffen linker rechter been



Kickersprongen.



Been heffen



Bekken omhoog+been



Vanuit hielzit omhoog en naar achter



Bekken op en neer



Vanuit knie zit wervelkolom afrollen, ellebogen naar elkaar toebrengen.



Zijwaarts aantikken li en re. Combinatie met beenhef.



Handen achter aantikken en terug



Knieën naar hoofd en uitstrek (kaars)