

Evenwicht

Ga zitten op de grond, en houd je armen achter je; beweeg je benen op en neer en

S C H O M M E L

van voren naar achteren

Evenwicht

Ga in **spreidstand** staan met je handen in je zij; buig je benen en houd je rug recht

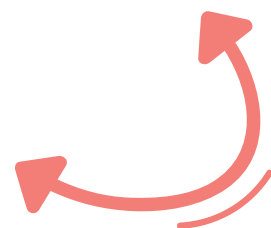
Evenwicht

Hou je armen opzij en stap vooruit met je hiel tegen de tenen van je andere voet (alsof je over een touw loopt)



Evenwicht

Sta op 1 been en zwaai je andere been naar voren en naar achteren





Evenwicht

Sta op 1 been met je
handen in je zij

