Rollen

Boomstam rol

Schuine rol

Judo rol

Koprol

Rollen

Boomstam rol

Schuine rol

Judo rol

Koprol

Rollen

Boomstam rol

Schuine rol

Judo rol

Koprol

Rollen

Boomstam rol

Schuine rol

Judo rol

Koprol

Stoeien

Tafeltje omduwen

Visje

Bal afpakken

Planken en arm wegtrekken

Stoeien

Tafeltje omduwen

Visje

Bal afpakken

Planken en arm wegtrekken

Stoeien

Tafeltje omduwen

Visje

Bal afpakken

Planken en arm wegtrekken

Stoeien

Tafeltje omduwen

Visje

Bal afpakken

Planken en arm wegtrekken

Ballon

Met je handen hooghouden

Met je voeten hooghouden

Met je hele lijf hooghouden

Samen hooghouden

Ballon

Met je handen hooghouden

Met je voeten hooghouden

Met je hele lijf hooghouden

Samen hooghouden

Ballon

Met je handen hooghouden

Met je voeten hooghouden

Met je hele lijf hooghouden

Samen hooghouden

Ballon

Met je handen hooghouden

Met je voeten hooghouden

Met je hele lijf hooghouden

Samen hooghouden

Stuiten

Laat stuiten en vang

Met 2 handen

Met je "goede" hand

Met je "andere" hand

Stuiten

Laat stuiten en vang

Met 2 handen

Met je "goede" hand

Met je "andere" hand

Stuiten

Laat stuiten en vang

Met 2 handen

Met je "goede" hand

Met je "andere" hand

Stuiten

Laat stuiten en vang

Met 2 handen

Met je "goede" hand

Met je "andere" hand

Dribbelen

6x om de pionnen heen (z.s.m.)

7x om de pionnen heen (z.s.m.)

8x dribbel in een 8-baan (z.s.m.)

9x dribbel in een 8-baan (z.s.m.)

Dribbelen

6x om de pionnen heen (z.s.m.)

7x om de pionnen heen (z.s.m.)

8x dribbel in een 8-baan (z.s.m.)

9x dribbel in een 8-baan (z.s.m.)

Dribbelen

6x om de pionnen heen (z.s.m.)

7x om de pionnen heen (z.s.m.)

8x dribbel in een 8-baan (z.s.m.)

9x dribbel in een 8-baan (z.s.m.)

Dribbelen

6x om de pionnen heen (z.s.m.)

7x om de pionnen heen (z.s.m.)

8x dribbel in een 8-baan (z.s.m.)

9x dribbel in een 8-baan (z.s.m.)

Balanceren

5 sec. op 1 been staan

10 sec. op 1 been staan

15 sec. op 1 been staan

20 sec. op 1 been staan

Balanceren

5 sec. op 1 been staan

10 sec. op 1 been staan

15 sec. op 1 been staan

20 sec. op 1 been staan

Balanceren

5 sec. op 1 been staan

10 sec. op 1 been staan

15 sec. op 1 been staan

20 sec. op 1 been staan

Balanceren

5 sec. op 1 been staan

10 sec. op 1 been staan

15 sec. op 1 been staan

20 sec. op 1 been staan

Balanceren met ogen dicht

3 sec. op een been met ogen dicht

6 sec. op een been met ogen dicht

9 sec. op een been met ogen dicht

12 sec. op een been met ogen dicht

Balanceren met ogen dicht

3 sec. op een been met ogen dicht

6 sec. op een been met ogen dicht

9 sec. op een been met ogen dicht

12 sec. op een been met ogen dicht

Balanceren met ogen dicht

3 sec. op een been met ogen dicht

6 sec. op een been met ogen dicht

9 sec. op een been met ogen dicht

12 sec. op een been met ogen dicht

Balanceren met ogen dicht

3 sec. op een been met ogen dicht

6 sec. op een been met ogen dicht

9 sec. op een been met ogen dicht

12 sec. op een been ogen dicht

Springen

spring 3x

spring 6x spreid - sluit

spring 6x spreid - sluit met armen

spring 6x een wissel sprong

Springen

spring 3x

spring 6x spreid - sluit

spring 6x spreid - sluit met armen

spring 6x een wissel sprong

Springen

spring 3x

spring 6x spreid - sluit

spring 6x spreid - sluit met armen

spring 6x een wissel sprong

Springen

spring 3x

spring 6x spreid - sluit

spring 6x spreid - sluit met armen

spring 6x een wissel sprong

Kruissprongen

6x spreid- kruis

6x spreid - kruis met beenwissel

6x spreid - kruis met klap op kruis

6x wissel - wissel - spreid - sluit

Kruissprongen

6x spreid- kruis

6x spreid - kruis met beenwissel

6x spreid - kruis met klap op kruis

6x wissel - wissel - spreid - sluit

Kruissprongen

6x spreid- kruis

6x spreid - kruis met beenwissel

6x spreid - kruis met klap op kruis

6x wissel - wissel - spreid - sluit

Kruissprongen

6x spreid- kruis

6x spreid - kruis met beenwissel

6x spreid - kruis met klap op kruis

6x wissel - wissel - spreid - sluit

Hinkelen

Hinkel 3x

Hinkel 5x

Hinkel 10x

Hinkel 15x

Hinkelen

Hinkel 3x

Hinkel 5x

Hinkel 10x

Hinkel 15x

Hinkelen

Hinkel 3x

Hinkel 5x

Hinkel 10x

Hinkel 15x

Hinkelen

Hinkel 3x

Hinkel 5x

Hinkel 10x

Hinkel 15x

Handjeklap

6x klap wijd

6x klap links - rechts

6x klap links - rechts gekruisd

6x onder - boven - samen - klap

Handjeklap

6x klap wijd

6x klap links - rechts

6x klap links - rechts gekruisd

6x onder - boven - samen - klap

Handjeklap

6x klap wijd

6x klap links - rechts

6x klap links - rechts gekruisd

6x onder - boven - samen - klap

Handjeklap

6x klap wijd

6x klap links - rechts

6x klap links - rechts gekruisd

6x onder - boven - samen - klap

Chinees worstelen

Op 2 voeten

Op je tenen

Op 1 been

Op je "andere" been

Chinees worstelen

Op 2 voeten

Op je tenen

Op 1 been

Op je "andere" been

Chinees worstelen

Op 2 voeten

Op je tenen

Op 1 been

Op je "andere" been

Chinees worstelen

Op 2 voeten

Op je tenen

Op 1 been

Op je "andere" been

Haasje over

Haasje laag op de grond

Haasje op zijn knieën

Haasje diep gebukt

Haasje licht gebukt

Haasje over

Haasje laag op de grond

Haasje op zijn knieën

Haasje diep gebukt

Haasje licht gebukt

Haasje over

Haasje laag op de grond

Haasje op zijn knieën

Haasje diep gebukt

Haasje licht gebukt

Haasje over

Haasje laag op de grond

Haasje op zijn knieën

Haasje diep gebukt

Haasje licht gebukt