

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 met 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 breed

6x klap links - rechts

6x klap links - rechts gekruist

6x onder - boven - samen - klap



Handjeklap



6x klap breed

6x klap links - rechts

6x klap links - rechts gekruist

6x onder - boven - samen - klap



Handjeklap



6x klap breed

6x klap links - rechts

6x klap links - rechts gekruist

6x onder - boven - samen - klap



Handjeklap



6x klap breed

6x klap links - rechts

6x klap links - rechts gekruist

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

