

benen en armen tegelijk optillen



rugspieren 15 x



2 tellen vasthouden hoog

flutter kicks 45 sec

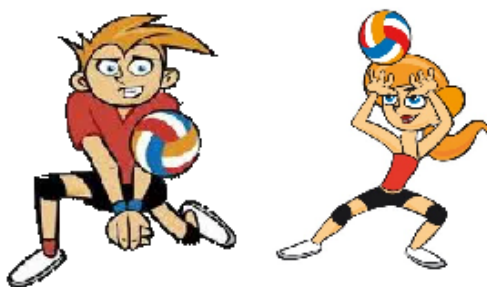


jumping jacks 45 seconden



10x pass 1 arm rechts

10x pass 1 arm links



om en om pass/ bovenhands
20x



2 ballen gooien 2 ballen vangen



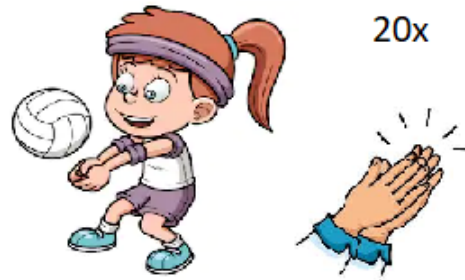
wall sit 45 sec + bal stuiten



3x trap op en af



5x pancake: gooi op, liggen, bal stuit op je platte hand



20x

Pass -- 2x klappen -- Pass



20x liggend bovenhands spelen



45 seconden knieheffen

Print deze pagina's 2x op stevig papier zodat je de afbeelding niet door het papier heen kan zien en speel het spel memory. Als je een set hebt gevonden voer dan de oefening uit. Degene met het meeste setjes wint het spel.