

benen en armen tegelijk optillen



rugspieren 15 x



2 tellen vasthouden hoog

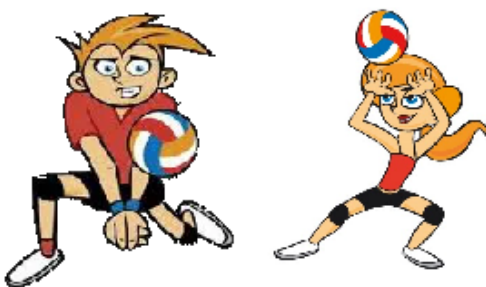
flutter kicks 45 sec



jumping jacks 45 seconden



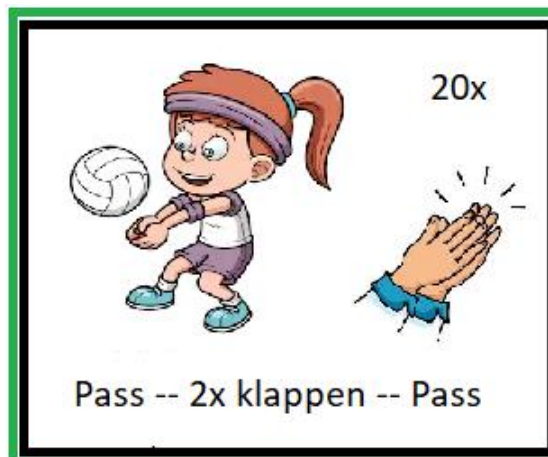
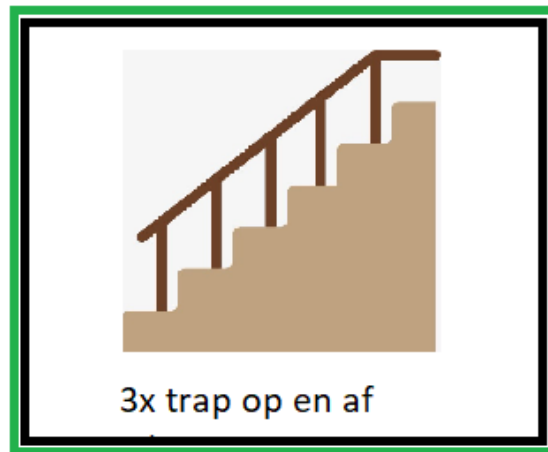
10x pass 1 arm rechts  
10x pass 1 arm links



om en om pass/ bovenhands  
20x



2 ballen gooien 2 ballen vangen



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.