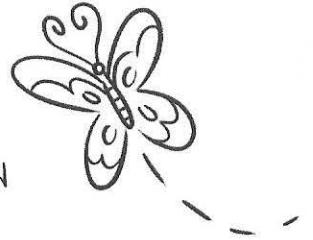


# 5 VOET- SPIEROEFENINGEN

## DOE JE MEE?



GA ZITTEN OP EEN ZITBAL OF STA RECHT EN PAK MET JE TENEN EEN PEN OF EEN KNIKKER VAN DE GROND



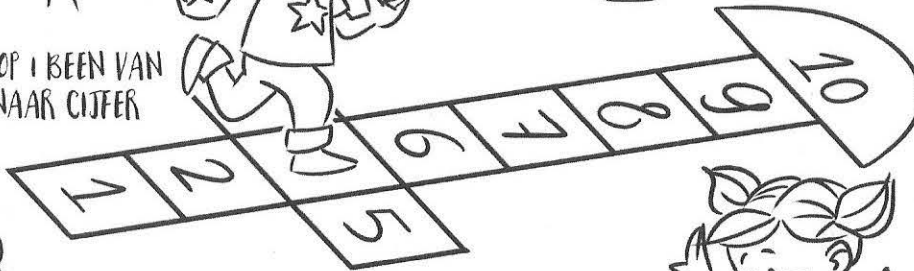
STA OP 1 BEEN, ZWAAI HET ANDERE BEEN NAAR ACHTER EN STREK JE TEGENOVERGESTELDE ARM NAAR VOREN



STA OP 1 BEEN, TEL TOT 10 EN HOUD DAARBIJ JE ARMEN RECHT NAAR BENENDEN



HINKEL OP 1 BEEN VAN CIJFER NAAR CIJFER



LOOP OVER EEN RECHTE LIJN ALSOF HET EEN EVENWICHTSBALK IS

