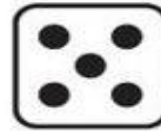
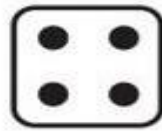
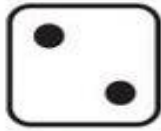


# Gooi en beweeg!

Gooi je voor de tweede keer het zelfde getal, ga je door naar de volgende oefening.



**Beren loop**  
20 passen



**krap loop**  
10x vooruit  
10x achteruit



**De zeester**  
(jumping jack)  
10 sprongen  
(Spreid - sluit)



**Kickersprong**  
10 sprongen  
omhoog en vooruit



**Hinkelen**  
10x re 10x li



**Galop pas**  
(huppel met 1 been voor)



**Planken**  
20 seconden  
vasthouden



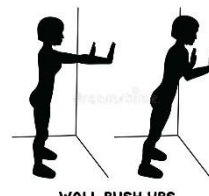
**superman**  
10 seconden  
vasthouden



**Wall sit**  
20 seconden  
vasthouden



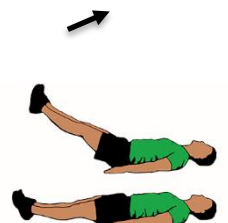
**Wall push up**  
10 x  
Hou je lijf als  
een plank



**V - sit**  
10 seconden  
vasthouden



**Buikspieren**  
(met gestrekte  
benen)  
10 x



**Touwtje  
springen**  
25 x springen



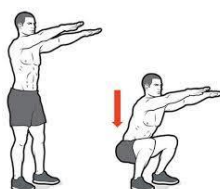
**Hinkelbaan**  
3 x (de baan)  
heen en terug



**Rennen op de  
plaats**  
20 seconden  
volhouden



**Squats**  
20 x de squat



**Burpee**  
5 x de burpee



**Lunges**  
10 stappen  
heen en terug

