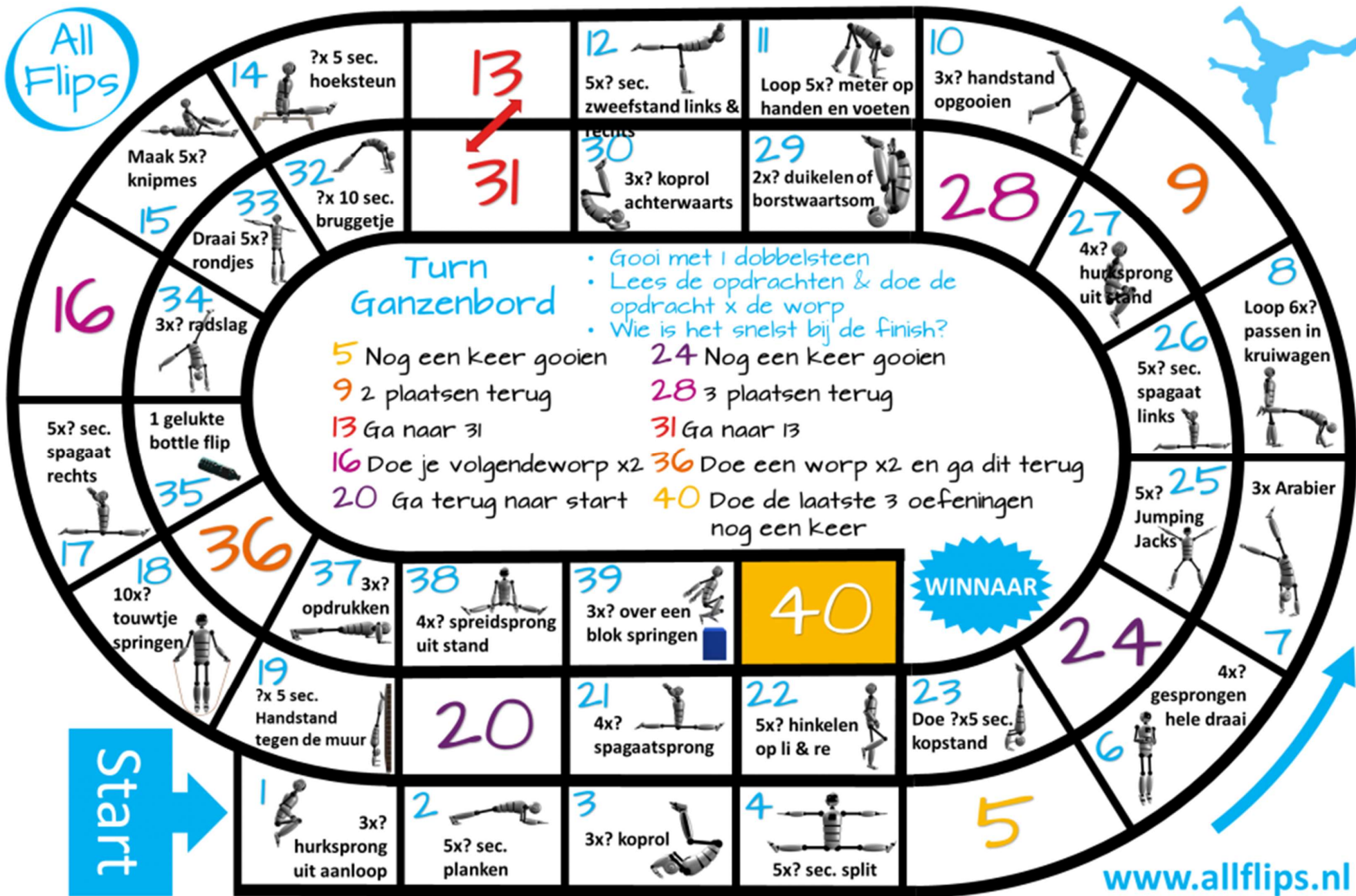


All Flips



14 ?x 5 sec. hoeksteun

13

12 5x? sec. zweefstand links & rechts

11 Loop 5x? meter op handen en voeten

10 3x? handstand opgooien

9

15 Maak 5x? knipmes

32 ?x 10 sec. bruggetje

31

30 3x? koprol achterwaarts

29 2x? duikelen of borstwaartsom

28

27 4x? hurksprong uit stand

16

34 3x? radslag

Turn Ganzenbord

- Gooi met 1 dobbelsteen
- Lees de opdrachten & doe de opdracht x de worp
- Wie is het snelst bij de finish?

5 Nog een keer gooien

24 Nog een keer gooien

9 2 plaatsen terug

28 3 plaatsen terug

13 Ga naar 31

31 Ga naar 13

16 Doe je volgendeworp x2

36 Doe een worp x2 en ga dit terug

20 Ga terug naar start

40 Doe de laatste 3 oefeningen nog een keer

8 Loop 6x? passen in kruiwagen

26 5x? sec. spagaat links

17 5x? sec. spagaat rechts

1 gelukke bottle flip

35

36

37 3x? opdrukken

38 4x? spreidsprong uit stand

39 3x? over een blok springen

40

WINNAAR

25 5x? Jumping Jacks

3x Arabier

18 10x? touwtje springen

19 ?x 5 sec. Handstand tegen de muur

20

21 4x? spagaatsprong

22 5x? hinkelen op li & re

23 Doe ?x5 sec. kopstand

24

7 4x? gesprongen hele draai

1 3x? hurksprong uit aanloop

2 5x? sec. planken

3 3x? koprol

4 5x? sec. split

5