



Met de voet cirkels
draaien (beide voeten 3x)



Met de armen cirkels
draaien (5x)

Beweging



Beweging



Met de schouders cirkels
draaien (3x naar voor en achter)

Beweging





Tijdens onze route, komen we een appelboom tegen. Pluk een appel. (3x elke arm)



Knieën opheffen
(beide benen 3x)

Beweging



Beweging



Met de handen draaien (5x)

Beweging





Steun 3x op de hielen en op de tenen
(dit mag ook rechtstaand met steun
gebeuren)



Armen omhoog (5x)

Beweging



Beweging



Armen draaien (5x)

Beweging





Boksen (6x)



De nek strekken door te draaien
naar links en rechts (4x)

Beweging



Beweging



5x Voeten omhoog en omlaag,
zoals stappen (kan als rechtstaand)

Beweging





Elleboog naar de
tegenoverstelde knie (6x)



Het bovenlichaam
draaien (6x)

Beweging



Beweging



Van zit naar stand

Beweging





Met de arm boven het hoofd
zwaaien (3x per arm, kan ook
rechtstaand)



Benen kruisen over
elkaar (3x)

Beweging



Beweging



Met de lasso zwaaien
boven het hoofd (5x)

Beweging

