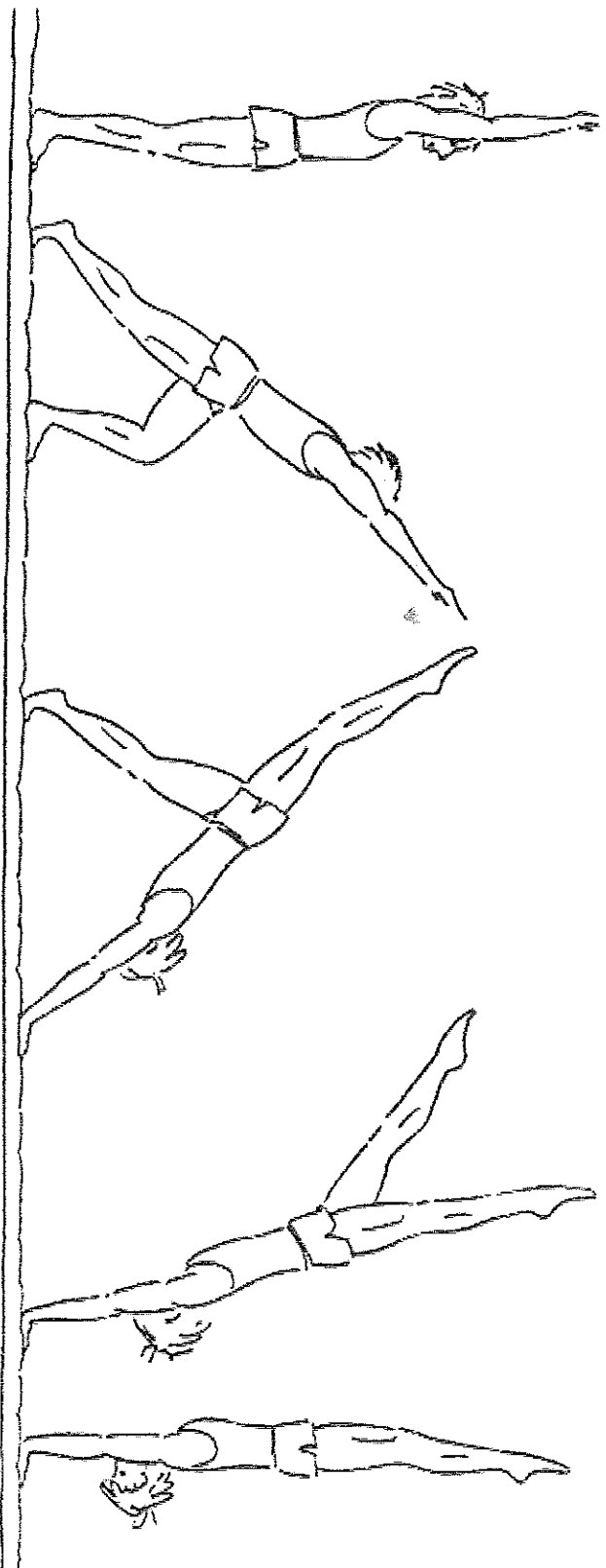


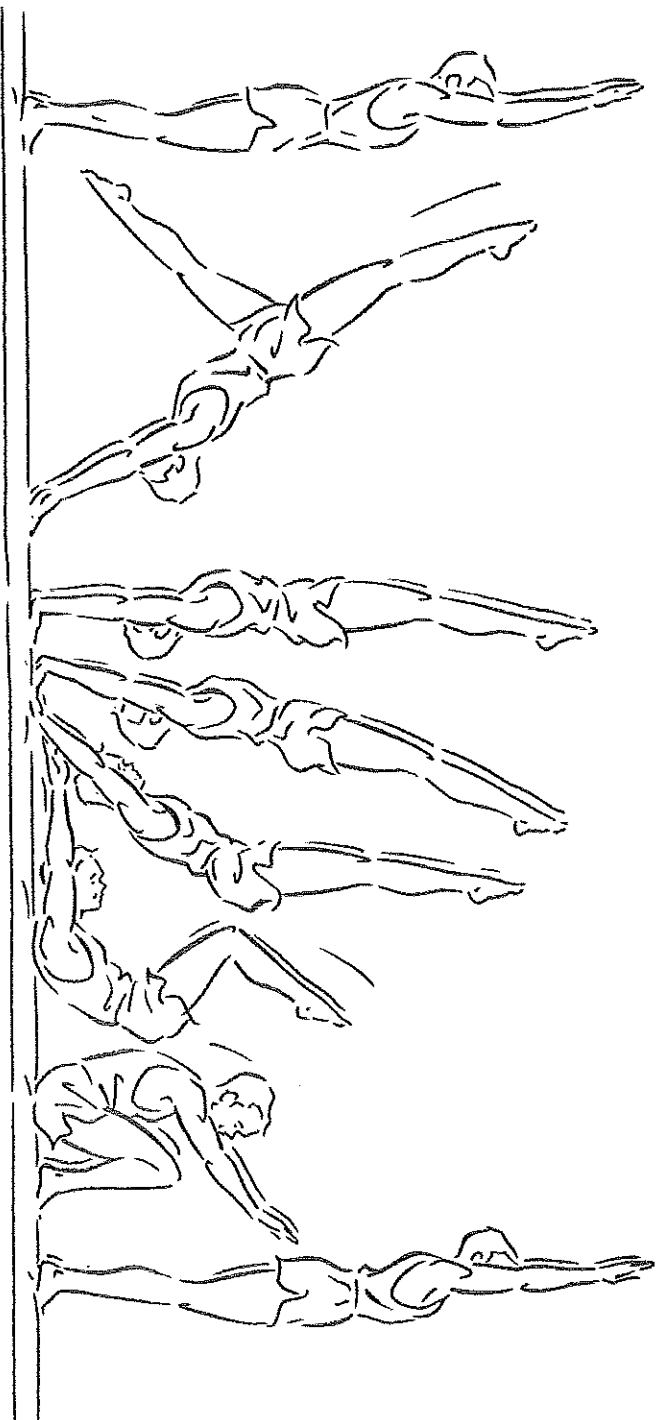
HANDSTAND



Let op!

- ✓ Blijf zo recht als een plank
- ✓ Sluit je afzetbeen fel aan. Blijf naar je handen kijken
- ✓ Balanceer minimaal 3 tellen
- ✓ Doe je benen één voor één terug

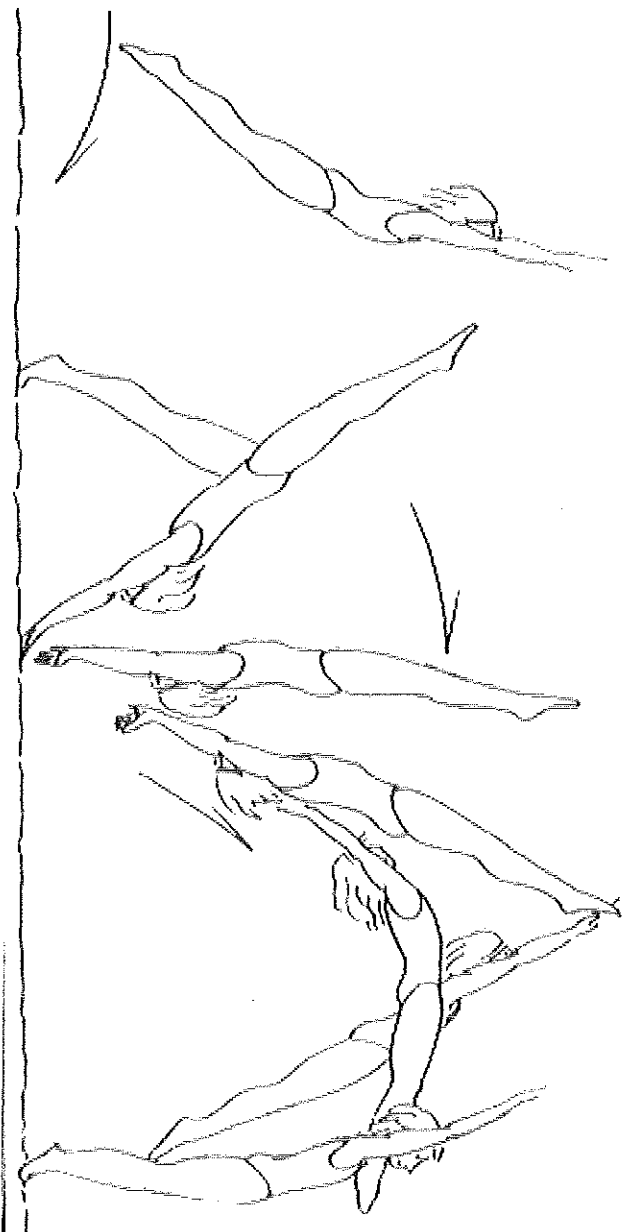
HANDSTAND DOORROLLEN



Let op!

- ✓ Kom tot de handstand en balanceer minimaal 3 tellen
- ✓ Laat je iets 'doorvallen'. Buig dan pas de armen
- ✓ Doe je kin naar de borst, maak je klein.

HANDSTAND OVERSLAG



Let op!

- ✓ Afzetbeen fel aansluiten
- ✓ Duw vanuit je schouders
- ✓ Snel landen op de grond