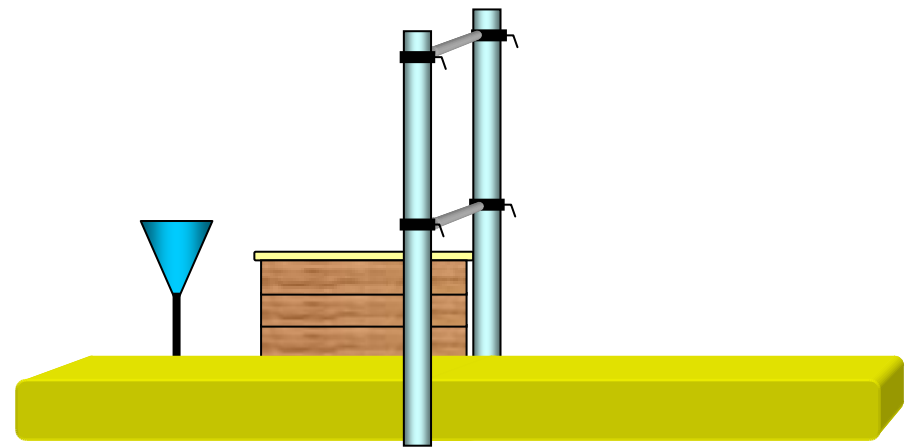
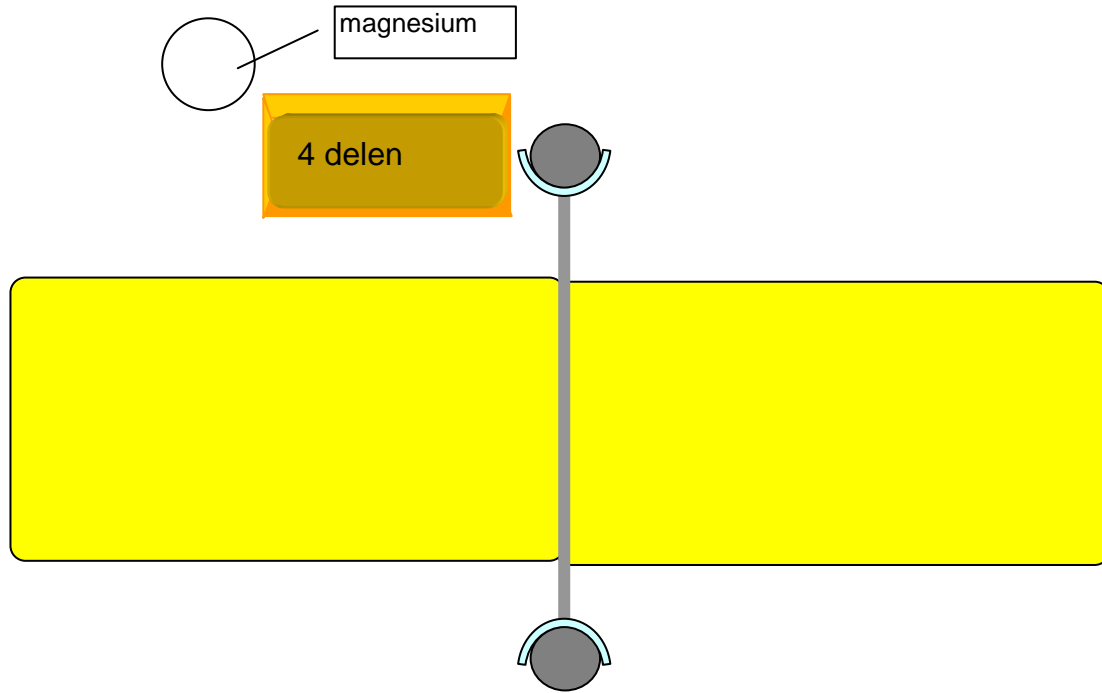


zolendraai

Materiaalopstelling

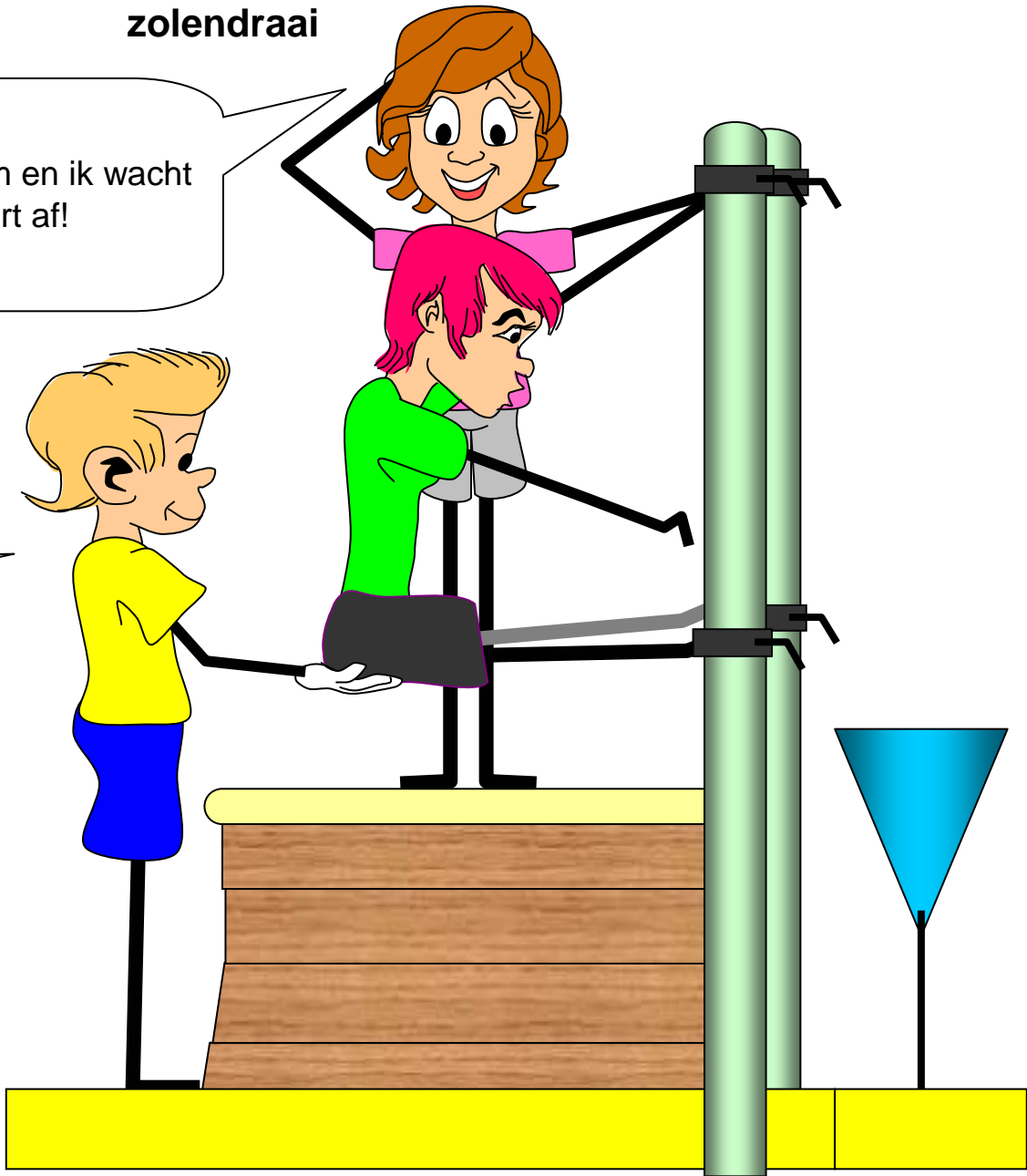


zolendraai

Hulp

Ik neem magnesium en ik wacht op de kast mijn beurt af!

Ik begeleid het neerwaarts zwaaien



zolendraai

Opdracht

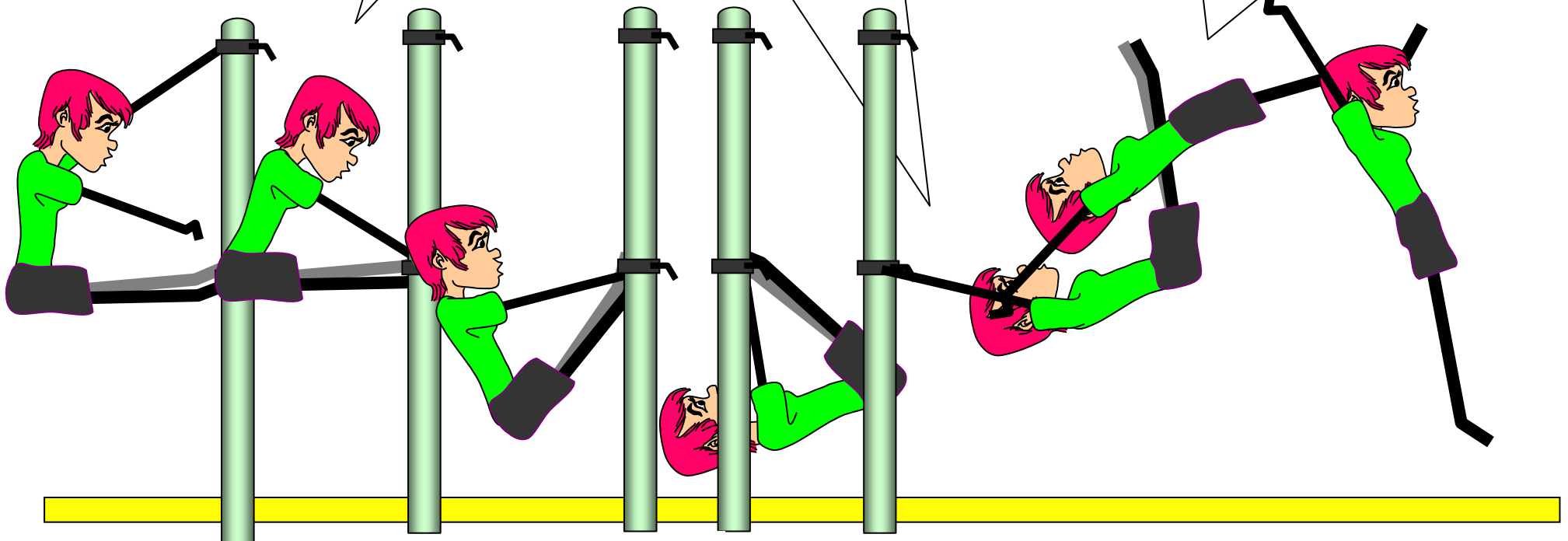
1

Ik steun op de bal van mijn voeten
Ik grijp (hand na hand) naar de lage rekstok

Ik span mijn rug op en duw met mijn tenen
tegen de rekstok.

Op het hoogste punt van de zwaai, los ik eerst de
voeten, dan pas de handen!

Ik strek mijn heupen
zonder accent!

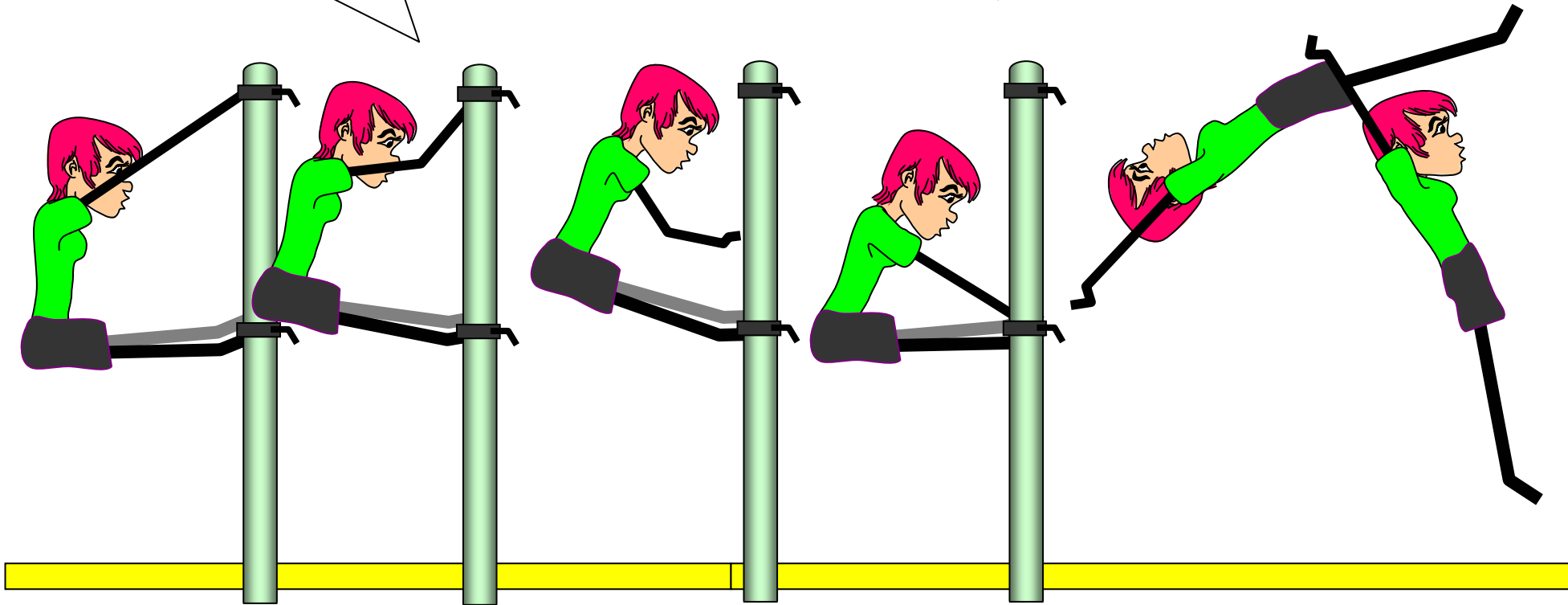


zolendraai

Even optrekken en verpakken met twee handen tegelijk

2

Opdracht



zolendraai

Met de benen aanééngesloten voor de lenige leerlingen



Opdracht

