

# Yes! Ik kan...

STEUNEN		ROLLEN	
Handstand met m'n buik tegen de muur of dikke mat!		Een <b>koprol</b> voorover van een schuin vlakje, met een streksprong!	
Radslag met m'n handen op een verhoging!		Een <b>koprol</b> achterover van een schuin vlak!	
Strak liggen op rug, met mijn riggen in!		Een <b>koprol</b> een dikke mat op!	
Handstand opgooi met rug tegen muur of dikke mat!		Een <b>koprol</b> op een lange mat!	
Radslag op een lange mat!		Een <b>koprol</b> achterover op een dikke mat en dan eindig op m'n voeten achter de mat!	
Spreidhandstand met buik tegen de muur of dikke mat!			
Hoek-handstand, met mooie, open schouders!		Een <b>koprol</b> voorover met rechte armen!	
Handstand-platval!		Strak <b>rollen</b> van mijn buik naar mijn rug en weer terug!	



## DOELENBOEKJE **BLAUW** KLEUREN TURNEN

Naam:	<input type="text"/>
Leeftijd:	<input type="text"/>



# Yes! Ik kan...

ZWAAIEN	SPRINGEN
De "baby-zwaai" aan een lage ligger, vanaf 2 blokken!	Van een blok een trampoline > hurksprong uit springen!
3x Hol-Bol Met kromme benen & steunvlak!	Van een blok een trampoline > koprol een verhoging op rollen!
Al hangend van de ene kant naar de andere kant lopen!	Van een blok een trampoline > streksprong uit springen!
De "baby-zwaai" aan een lage ligger!	Touwtje springen 10x achterwaarts!
Hol en bol liggen op de grond!	Een mooie streksprong maken!
Mooi hangen aan een hoge ligger!	Kaatsen in een trampoline of plankoline!
De kurbet al zitten op mijn knieën & mijn armen langs mijn oren!	Met 2 benen van hoepel naar hoepel!
	Met 2-1-2-1 benen van hoepel naar hoepel!
3x Hol-Bol Met rechte benen & steunvlak!	Een verhoging opspringen met 2 voeten!
De verre bolle steun, met mijn bovenbenen op een dikke mat!	Hinkelen van hoepel naar hoepel!
	Ergens vanaf springen, en goed landen!

# Yes! Ik kan...

DUIKELEN	BALANCEREN
Borstwaartsom met trappetje!	Staan in passé op de lage balk op links!
Steunen op een ligger!	Staan in passé op de lage balk op rechts!
Buikdraai opgooi met mijn voeten op 2 blokken!	Heen & terug lopen over een lage balk > armen zij & op tenen!
Koprol voorover van een brugligger af, en dan blijf ik mooi hangen met mijn neus boven de stok!	Heen & terug lopen over een middel hoge balk > armen zij & op tenen!
Ligsteun voor de buikdraai, op een liggertje!	Staan op 1 been op de lage balk
3x hol-bol, zittend op handen en knieën!	Met m'n ogen dicht over de bank heen lopen!
Borstwaartsom voet-voor-voet!	Achteruit lopen over een lage balk!
Omgekeerde hang in de herenbrug!	Met mijn ogen dicht op 1 been staan op de bank!
Van de buikdraai opgooi met mijn voeten op 2 blokken, door naar de buikdraai!	