

Benen en billen 1

1. Brug in 3 delen
2. Zijwaarts ingetrokken kicks O
3. Zijwaartse kicks O
4. Kicks naar voor O
5. Fietsen B
6. Dubbele beendruk omhoog B
7. Zijwaarts ingetrokken kicks O
8. Binnenkant benen O
9. Zijwaartse twist
10. Gekruiste kicks B
11. Geknielde kicks gebogen O
12. Geknielde kicks recht O
13. Geknielde kicks zijwaarts
14. Kicks naar achter O
15. Kikker met 1 been O
16. Zijwaartse schaar