

## Buik en billen 2

1. Dubbele kicks B
2. Beendruk B
3. Brug in 3 delen
4. Alternatieve beendruk B
5. Dubbele beendruk omhoog B
6. Adelaar
7. Zijwaartse twist
8. Cirkel met 2 benen
9. Geknielde kicks B
10. Geknielde kicks gebogen O
11. Geknielde kicks recht O
12. Zijwaartse schaar
13. Zijwaarts fietsen
14. Dubbele cirkel