

# Buik en heupen 1

1. Adelaar
2. Dubbele cirkel
3. Alternatieve beendruk B
4. Zijwaarts fietsen
5. Zijwaartse schaar
6. Zijwaartse kicks O
7. Zijwaarts ingetrokken kicks O
8. Binnenkant benen O
9. Buik optillen
10. Geknielde kicks gebogen O
11. Geknielde kicks zijwaarts
12. Zijwaarts fietsen
13. Zijwaartse schaar
14. Opdrukken in 4 delen
15. Kicks naar achter O