

Buikprogramma 4

1. Dubbele kicks B
2. Schaar B
3. Dubbele cirkel
4. Adelaar
5. Zijwaartse schaar
6. Voorvoet optillen
7. Kicks naar voor O
8. Kikker met 1 been O
9. Zijwaartse kicks O
10. Cirkel met 2 benen
11. Benen naar boven strekken
12. Zijwaarts fietsen
13. Kicks naar achter O
14. Knietwist