

Buikprogramma 5

1. Dubbele cirkel
2. Cirkel met 2 benen
3. Adelaar
4. Dubbele kicks B
5. Dubbele beendruk omhoog B
6. Schaar B
7. Gekruiste benen
8. Buik optillen
9. Dubbele kicks B
10. Voorvoet optillen
11. Kikker met 1 been O
12. Opdrukken in 4 delen
13. Zijwaartse schaar
14. Zijwaarts fietsen
15. Knietwist