

LAGE BALANSOEFENING

Benodigheden: 2 personen, turnmatten

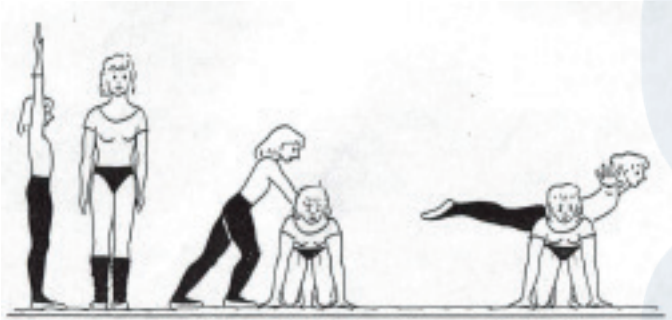


Opdracht

Balanceer op de rug van je partner.

Belangrijk

Beide personen moeten de spieren goed aanspannen. Zorg ervoor dat de persoon die gaat balanceren niet te zwaar is voor de partner.



HOGE BALANSOEFENING

Benodigheden: 2 personen, turnmatten

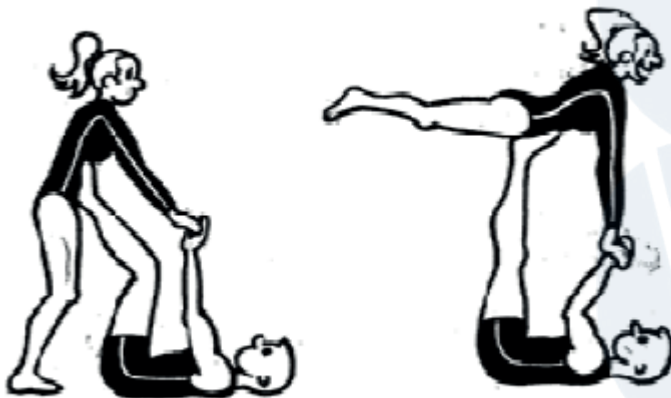


Opdracht

Balanceer op de voeten van je partner.

Belangrijk

Beide personen moeten de spieren goed aanspannen. Zorg ervoor dat de persoon die gaat balanceren niet te zwaar is voor de partner. Degene die op zijn/haar rug ligt moet genoeg kracht in zijn/haar armen en benen hebben.



DE SNOEK

Benodigheden: 2 personen, turnmatten

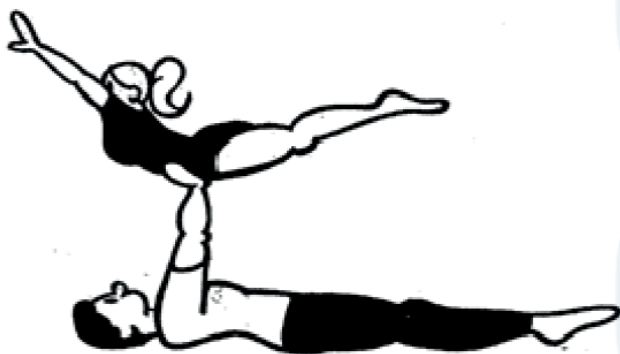


Opdracht

Balanceer op de voeten van je partner.

Belangrijk

Beide personen moeten de spieren goed aanspannen. Zorg ervoor dat de persoon die gaat balanceren niet te zwaar is voor de partner. Degene die op zijn/haar rug ligt moet genoeg kracht in zijn/haar armen en benen hebben.



UITBOUW

Benodigheden: 2 personen, turnmatten

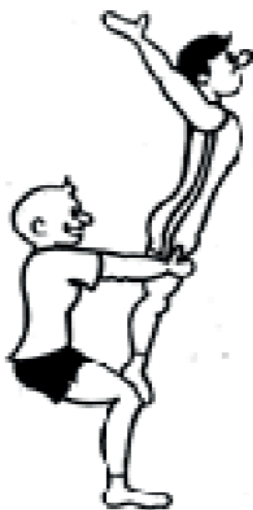


Opdracht

Balanceer op de knieën van je partner.

Belangrijk

Beide personen moeten de spieren goed aanspannen. Zorg ervoor dat de persoon die gaat balanceren niet te zwaar is voor de partner.



RUGGEN TEGEN ELKAAR

Benodigheden: 2 personen, turnmatten

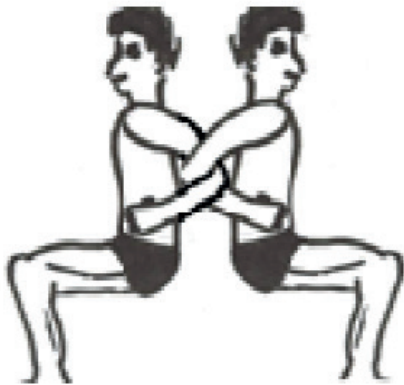


Opdracht

Beide personen moeten, terwijl ze elkaar vasthouden, met de rug tegen elkaar door de knieën zakken.

Belangrijk

Beide personen moeten de spieren goed aanspannen.



MINIWAGEN

Benodigdheden: 2 personen, turnmatten

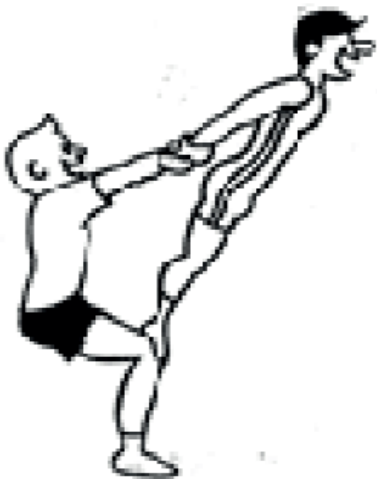


Opdracht

Balanceer op de knieën van je partner.

Belangrijk

Beide personen moeten de spieren goed aanspannen. Zorg ervoor dat de persoon die gaat balanceren niet te zwaar is voor de partner.



STAAN OP DE SCHOULDERS

Benodigheden: 2 personen, turnmatten

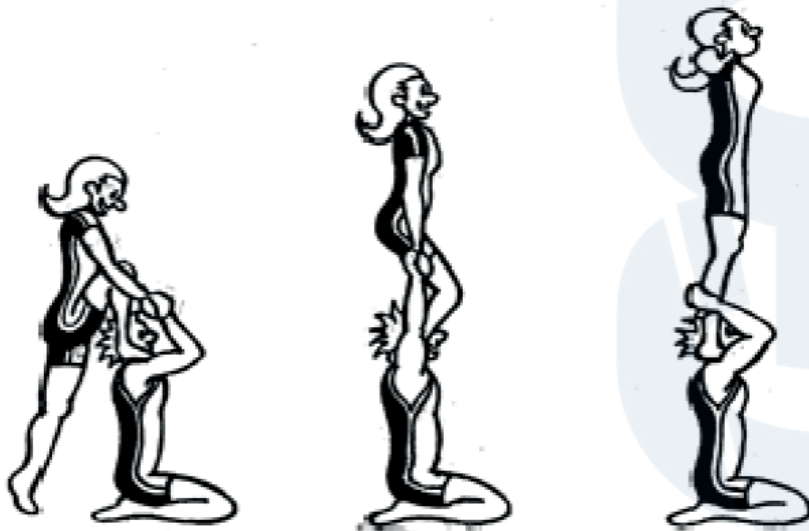


Opdracht

Balanceer op de schouders van je partner.

Belangrijk

Beide personen moeten de spieren goed aanspannen. Zorg ervoor dat de persoon die gaat balanceren niet te zwaar is voor de partner.



HANDSTAND OP DE BOVENBENEN

Benodigdheden: 2 personen, turnmatten



Opdracht

Balanceer op de knieën van je partner.

Belangrijk

Beide personen moeten de spieren goed aanspannen. Zorg ervoor dat de persoon die gaat balanceren niet te zwaar is voor de partner.



BALANCEREN OP DE SCHOULDERS

Benodigheden: 3 personen, turnmatten

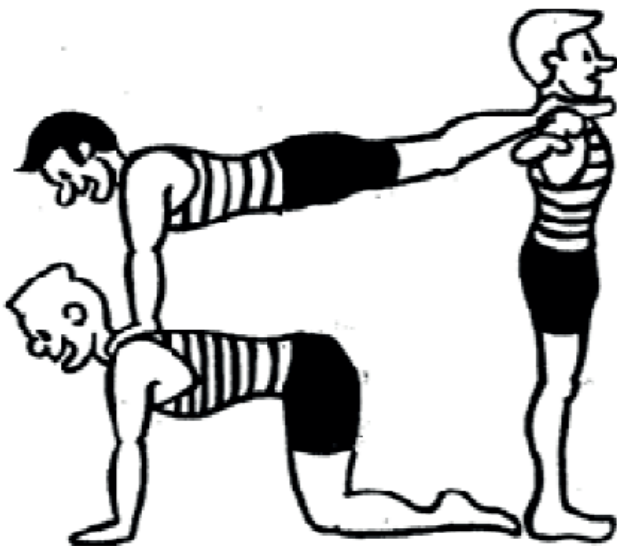


Opdracht

Balanceer op de schouders van je partner.

Belangrijk

Alle personen moeten de spieren goed aanspannen. Zorg ervoor dat de persoon die gaat balanceren niet te zwaar is voor de onderste partner.



KRUIWAGEN OP DE SCHOULDERS

Benodigheden: 3 personen, turnmatten



Opdracht

Maak een bijna handstand op de schouders van je partner.

Belangrijk

Alle personen moeten de spieren goed aanspannen. Zorg ervoor dat de persoon die gaat balanceren niet te zwaar is voor de onderste partner.



UITBOUW MET HANDSTAND

Benodigheden: 3 personen, turnmatten

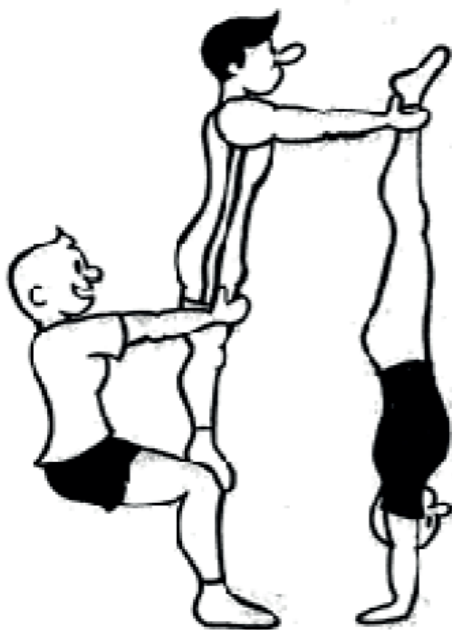


Opdracht

Balanceer op de knieën van je partner en houdt de voeten van je partner vast die de handstand doet.

Belangrijk

Alle personen moeten de spieren goed aanspannen. Zorg ervoor dat de persoon die gaat balanceren niet te zwaar is voor de partner.



SNOEK MET EXTRA DIMENSIE

Benodigheden: 3 personen, turnmatten

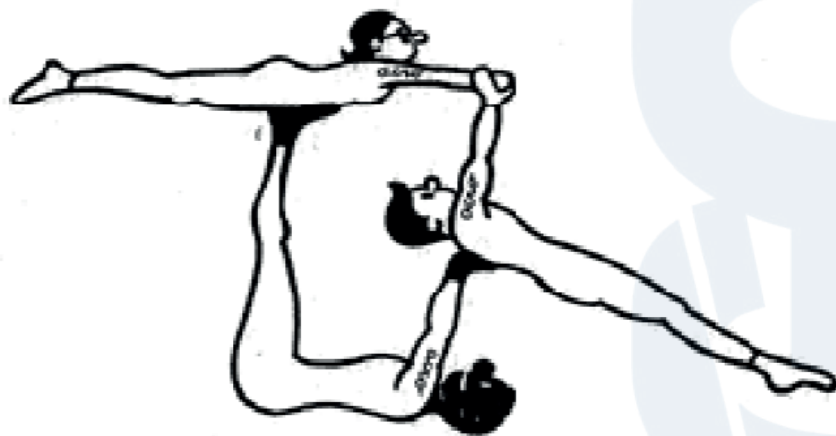


Opdracht

Twee personen balanceren op de handen en voeten van de liggende partner.

Belangrijk

Alle personen moeten de spieren goed aanspannen. Zorg ervoor dat de persoon die gaat balanceren niet te zwaar is voor de andere twee partners.



BRUG

Benodigheden: 3 personen, turnmatten

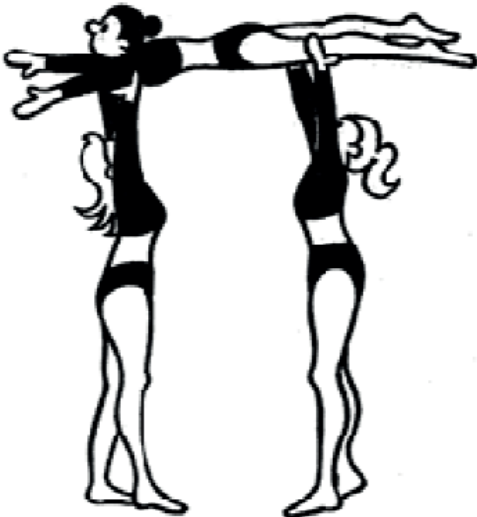


Opdracht

Een persoon balanceert op de handen van de partners.

Belangrijk

Alle personen moeten de spieren goed aanspannen. Zorg ervoor dat de persoon die gaat balanceren niet te zwaar is voor de andere partners.



DUBBELE UITBOUW

Benodigheden: 4 personen, turnmatten

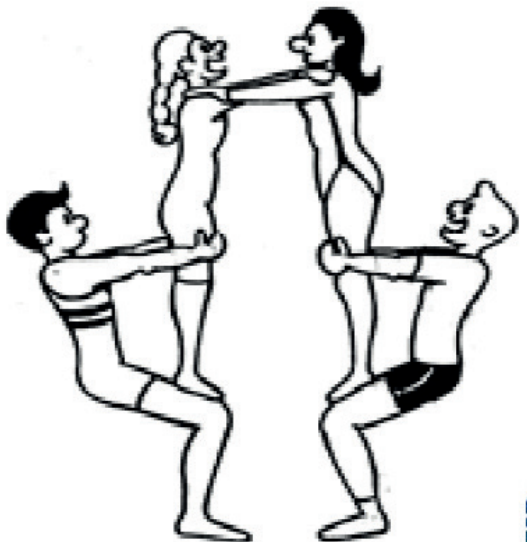


Opdracht

Twee personen balanceren op de knieën van hun partners.

Belangrijk

Alle personen moeten de spieren goed aanspannen. Zorg ervoor dat de personen die gaan balanceren niet te zwaar zijn voor de andere partners.



LAGE PIRAMIDE MET 5 PERSONEN

Benodigheden: 5 personen, turnmatten

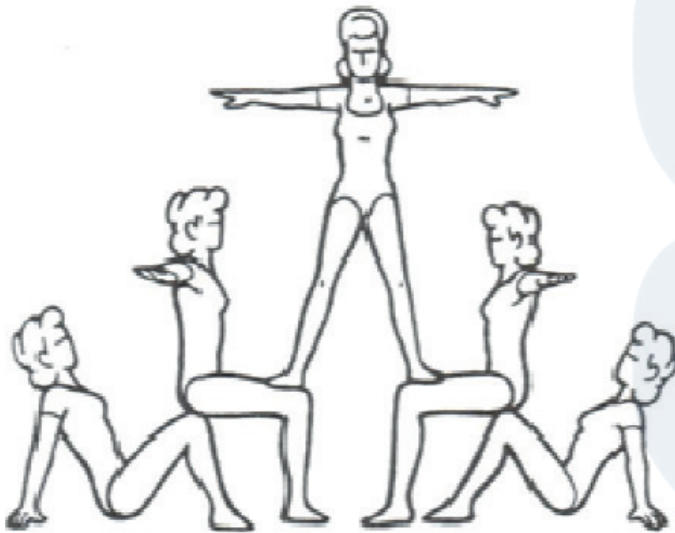


Opdracht

Maak een lage piramide met 5 personen

Belangrijk

Alle personen moeten de spieren goed aanspannen. Zorg ervoor dat de personen die gaan balanceren niet te zwaar zijn voor de onderste partners.



PIRAMIDE MET 5 PERSONEN

Benodigheden: 5 personen, turnmatten

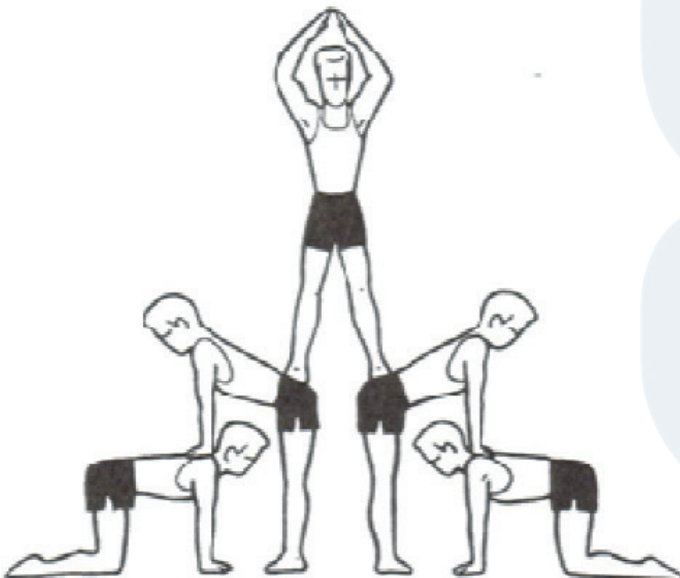


Opdracht

Maak een piramide met 5 personen

Belangrijk

Alle personen moeten de spieren goed aanspannen. Zorg ervoor dat de persoon die gaat balanceren niet te zwaar is voor de onderste partners.



BANKPRIRAMIDE VAN 5 PERSONEN

Benodigheden: 5 personen, turnmatten

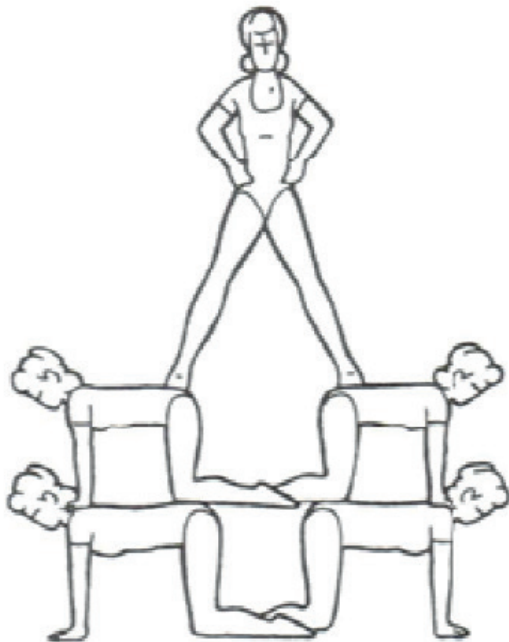


Opdracht

Maak een piramide met 5 personen

Belangrijk

Alle personen moeten de spieren goed aanspannen. Zorg ervoor dat de personen die gaan balanceren niet te zwaar zijn voor de onderste partners.



BIJNA HANDSTAND PIRAMIDE VAN 6 PERSONEN

Benodigheden: 6 personen, turnmatten

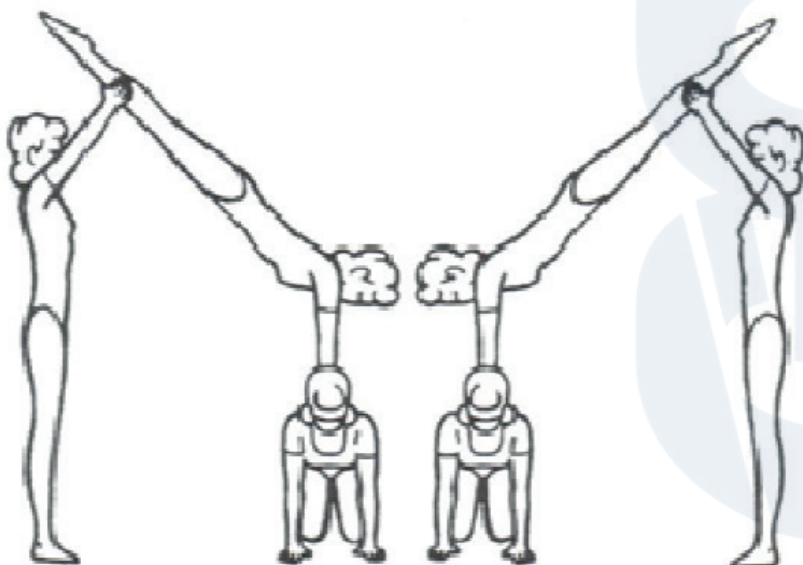


Opdracht

Maak een piramide met 6 personen

Belangrijk

Alle personen moeten de spieren goed aanspannen. Zorg ervoor dat de personen die gaan balanceren niet te zwaar zijn voor de onderste partners.



PIRAMIDE VAN 6 PERSONEN

Benodigheden: 6 personen, turnmatten

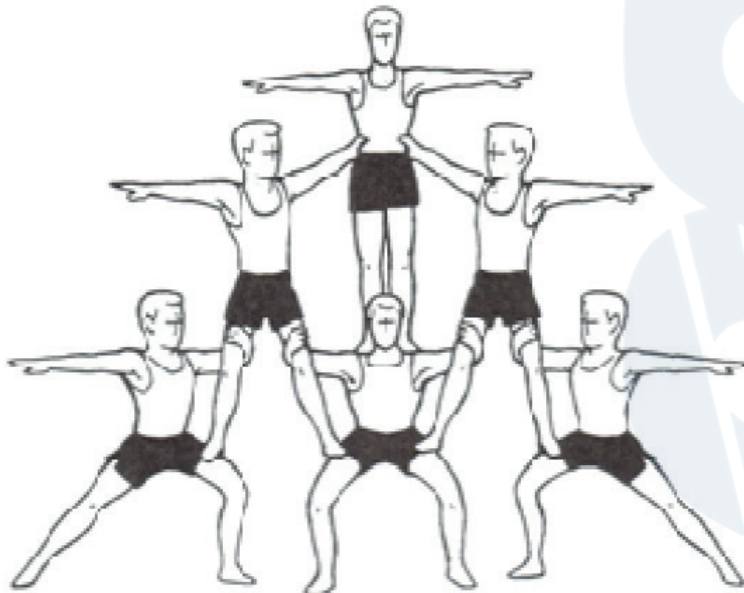


Opdracht

Maak een piramide met 6 personen

Belangrijk

Alle personen moeten de spieren goed aanspannen. Zorg ervoor dat de personen die gaan balanceren niet te zwaar zijn voor de onderste partners.



PIRAMIDE VAN 7 PERSONEN

Benodigheden: 7 personen, turnmatten

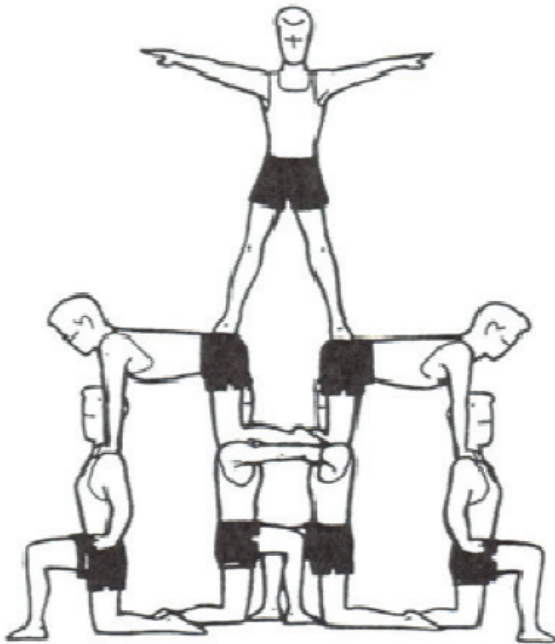


Opdracht

Maak een piramide met 7 personen

Belangrijk

Alle personen moeten de spieren goed aanspannen. Zorg ervoor dat de personen die gaan balanceren niet te zwaar zijn voor de onderste partners.



PIRAMIDE VAN 10 PERSONEN

Benodigheden: 10 personen, turnmatten



Opdracht

Maak een piramide met 10 personen

Belangrijk

Alle personen moeten de spieren goed aanspannen. Zorg ervoor dat de personen die gaan balanceren niet te zwaar zijn voor de onderste partners.

