

1. Reiken



2. Opstaan en gaan zitten



Beweeegposter

3. Zijwaarts aantikken



4. Slalommen



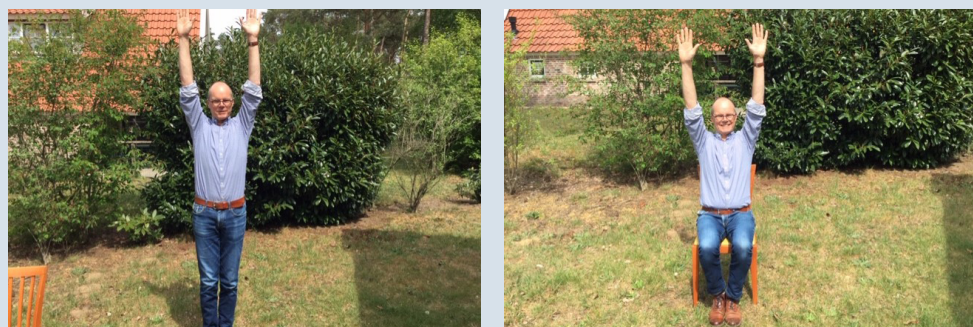
5. Armen ronddraaien



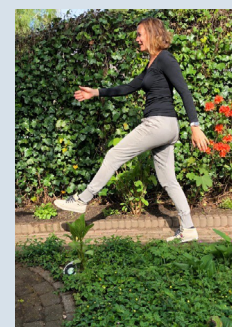
6. Been strekken



7. Armen optillen



8. Snelwandelen



9. Knieheffen



10. Schouders aantikken



11. Hoofd kantelen



12. Traplopen



13. Schouders draaien



14. Over een lijn lopen



15. Diagonaal lopen

