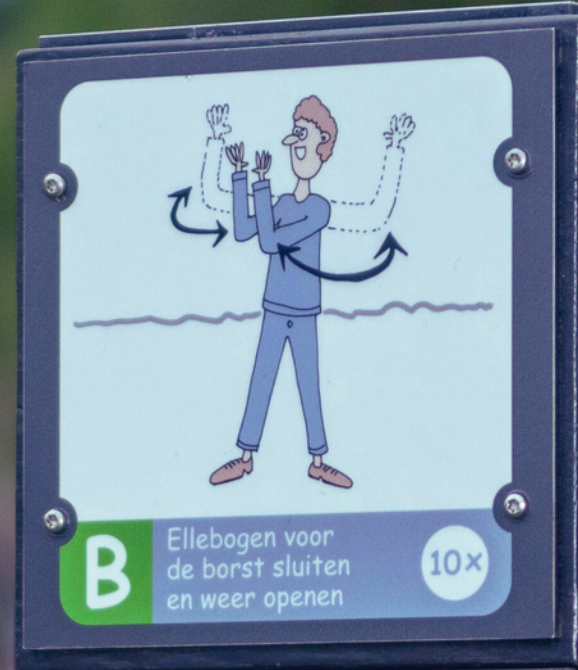




A

Been uitschoppen
links en rechts

10x



B

Ellebogen voor
de borst sluiten
en weer openen

10x



A

Heup draaien
linksom en rechtsom

10x

BEWEEGRROUTE