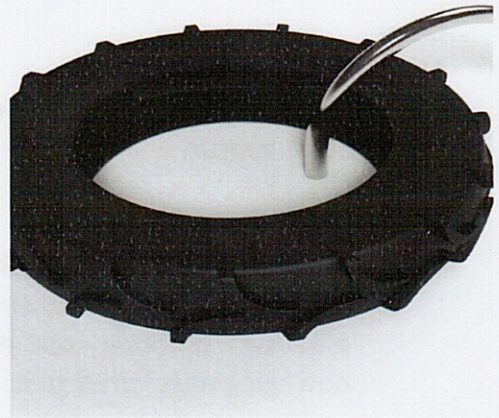


**Tire Flip:**Algemene aandachtspunten:

- Schouders laag en ontspannen
- Borst vooruit

Specifieke aandachtspunten:*Fase 1: de band optillen*

- Voeten plat op de grond
- Rechte rug en armen gestrekt
- Strek je heupen uit
- (Alsof je een boodschappenkrat van de grond tilt)

*Fase 2: de band wegduwen:*

- Zet 1 voet eventueel naar achteren voor meer stabiliteit
- Duw de band met beide armen weg

Variaties:

- 1 persoon duwt de band weg en rent naar de andere kant van de band
- 2 personen duwen tegen elkaar
- Als de band ligt:
  - o Push ups met voeten op de band
  - o Push ups met handen op de band
  - o Steps en jumps op de band (springen en om/om tikken met je voet)

**Combi unit 1:**Algemene aandachtspunten:

- Schouders laag en ontspannen
- Borst vooruit

**1 Sit-up:**Specifieke aandachtspunten:

- De spanning op de spier houden en niet helemaal naar achteren laten vallen

**2 Hoge en lage stang:**Oefeningen:

- Pull-up
- Springen ☐ vasthouden ☐ langzaam laten zakken

Specifieke aandachtspunten:

- Spanning houden door schouderbladen naar beneden te duwen
- Schouders laag