

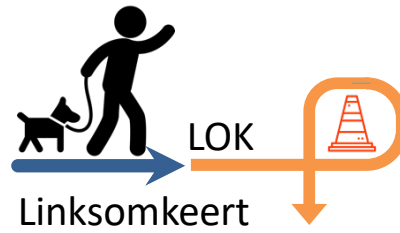
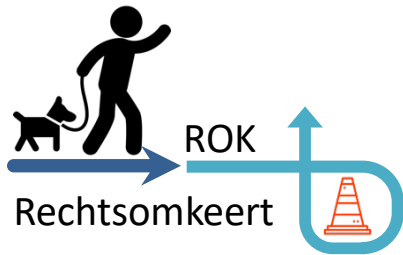
# GEHOORZAAMHEID 1

## LES 2



### Algemeen

- **Wendingen**
  - Rechtsomkeert (wending 270° om rechterschouder draaien)
  - Linksomkeert (wendingen 270° om linkerschouder draaien)



### Huiswerkopdrachten

	P1	P2	P3	P4	P5
<b>Wendingen</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Rechtsomkeert (5x)</li><li>- Linksomkeert (5x)</li></ul>					
<b>Houdingen - Naast</b> (3x – 2 sessies)					
<b>Zit &amp; Wacht - Hier</b> (3x – 2 sessies)					
<b>Af &amp; Blijf</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Afstand – 10 passen weg</li><li>- Tijd opbouwen (15 sec)</li></ul>					