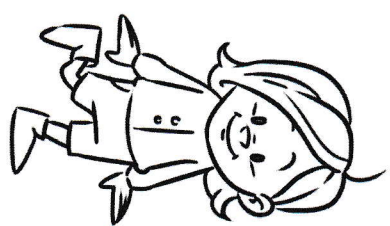
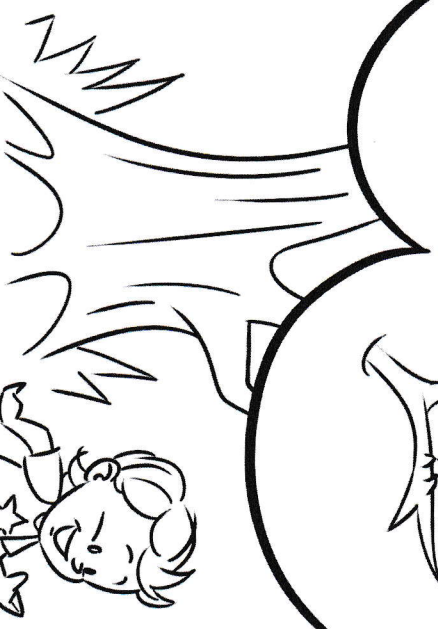
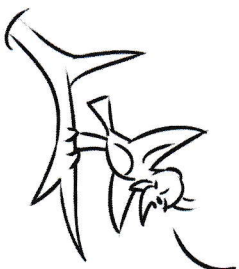


# 5 VOET- SPIEROEFFENINGEN

## DOE JE MEE?



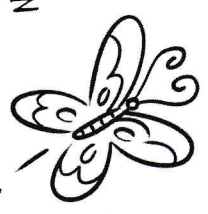
STA OP I BEEN, TEL  
TOT 10 EN HOUD  
DARBIJ JE ARMEN  
RECHT NAAR BENENDEN



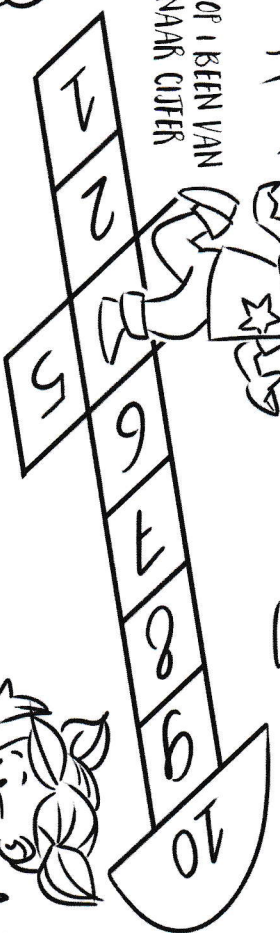
GA ZITTEN OP EEN ZITBAL OF STA  
RECHT EN PAK MET JE TENEN EEN PEN  
OF EEN KNIPKER VAN DE GROND



STA OP I BEEN, ZWAAI HET  
ANDERE BEEN NAAR ACHTER  
EN STREK JE TEENOVERGESTELDE  
ARM NAAR VOREN



HINKEL OP I BEEN VAN  
CIJFER NAAR CIJFER



LOOP OVER EEN RECHTE LIJN  
ALSOE HET EEN  
EVENWICHTSBAIK IS