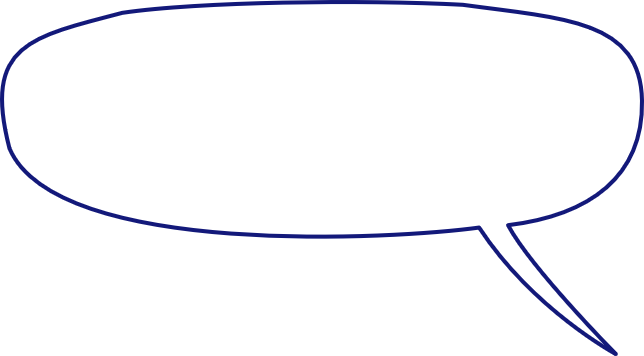


handstand  
tegen arm

Deze oefening kan ook met 2 helpers.  
geef elkaar een hand en help met de  
andere hand mee.

Ik hou mijn  
armen gestrekt



Ik sta klaar met  
gestrekte arm

CC-BY Roth-Koch

handstanden

5