

Mikado balken

Niveau 1: Stappen tussen/op de balken

Niveau 2: Al knieheffend tussen de balken bewegen

Niveau 3: Tussen de balken springen en daarna een squat doen. (variatie: op een balk springen en een squat doen)



Evenwichtsbalk

Niveau 1: evenwicht houden en over het parkour lopen.

**Niveau 2: Op- en afstappen van de balken
(Schuine kant brengt een extra moeilijkheid)**



Niveau 3: Squat met zijwaartse sprong (Je doet langs de balk een squat en doet daarna een zijwaartse sprong over de balk en doet daarna terug een squat.



Monkeybar

Niveau 1: Push-up met handen op de monkeybar.



Niveau 2: Zijwaartse plank met steun op de monkeybar



Niveau 3: Push-up met voeten op de monekybar



Deel 2

Niveau 1: Pull-up met voeten op de grond



Niveau 2: Pull-up met voeten op de grond (omgekeerde handen)

Niveau 3: Pull-up met brede grip

Niveau 4: Pull-up met smalle grip



Bank

Niveau 1: Push-up met handen op de bank



Niveau 2: Dippen (neem de houding op de foto aan een zak rustig naar beneden)



Niveau 3: dippen met beenwissel (wissel bij het dippen telkens van been)

Grond

Niveau 1: Planken



Niveau 2: Zijwaarts planken



Niveau 3: Push-ups op het gras

Niveau 4: Spreidsprongen

Niveau 5: Lunges

