

Feelgood Hoelahoep Challenge



Thema Onbody

DAG 1 - Taillehoepelen: 3 variaties

DAG 2 - De wiggle, zorg dat de hoepel niet valt

DAG 3 - Taillehoepelen, lopen met je hoepel en een rondje draaien

DAG 4 - Taillehoepelen en hand in gat dippen

DAG 5 - Zo snel mogelijk en zo langzaam mogelijk

DAG 6 - Hiphooopen

DAG 7 - Rondjes draaien met je armen tijdens het hoepelen

DAG 8 - Online Q&A Livesessie

DAG 9 - Circuitje 1

Thema Offbody

DAG 10 - Swish, de hoepel gecontroleerd over je hand heen draaien

DAG 11 - swish onder je been door

DAG 12 - Swish behind the back

DAG 13 - Passing, breaks en onder been door

DAG 14 - Passing en step through

DAG 15 - Online Q&A Livesessie

DAG 16 - Circuitje 2

Thema Trucjes en behendigheid

DAG 17 - Van swish naar weave

DAG 18 - Taillehoepelen, rondje draaien en stall

DAG 19 - nekhoepelen

DAG 20 - voel de muziek

DAG 21 - swish over je hand rollen

DAG 22 - Online Q&A Livesessie 3

DAG 23 - Circuitje 3

Thema Trucjes en verbinden

DAG 24 - Hoepelmeditatie

DAG 25 - Om je benen hoepelen

DAG 26 - de escalator

DAG 27 - Van passing naar halo

DAG 28 - Van passing naar smear en barrel roll

DAG 29 - Nekhoepelen naar taille

DAG 30 - Online Q&A Livesessie 4 afsluiter