

Inhouds opgave

RobinHoop

Inhoudsopgave Feelgood Hoelahoep Challenge

Week 1: on-body hoepelen

- DAG 1 - Taillehoepelen: 3 variaties
- DAG 2 - De wiggle
- DAG 3 - Lopen en rondje draaien
- DAG 4 - Hand in gat dippen
- DAG 5 - Snel en langzaam
- DAG 6 - Hiphooopen
- DAG 7 - Rondjes draaien met armen
- DAG 8 - Wrap-up hoopdance video 1 + online Q&A 1
- DAG 9 - Circuitje 1

Week 2: off-body hoepelen

- DAG 10 - Swish
- DAG 11 - Swish: onder je been door
- DAG 12 - Swish: behind the back
- DAG 13 - Passing: breaks en onder been door
- DAG 14 - Passing: step through
- DAG 15 - Wrap-up hoopdance video 2 + Online Q&A 2
- DAG 16 - Circuitje 2

Week 3: 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 - Wrap-up hoopdance video 3 + Online Q&A 3
- DAG 23 - Circuitje 3

Week 4: trucjes en verbinden

- DAG 24 - Hoepelmeditatie
- DAG 25 - Beenhoepelen
- 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 - Wrap up hoopdance video 4 + Online Q&A 4

liefs!
Robin