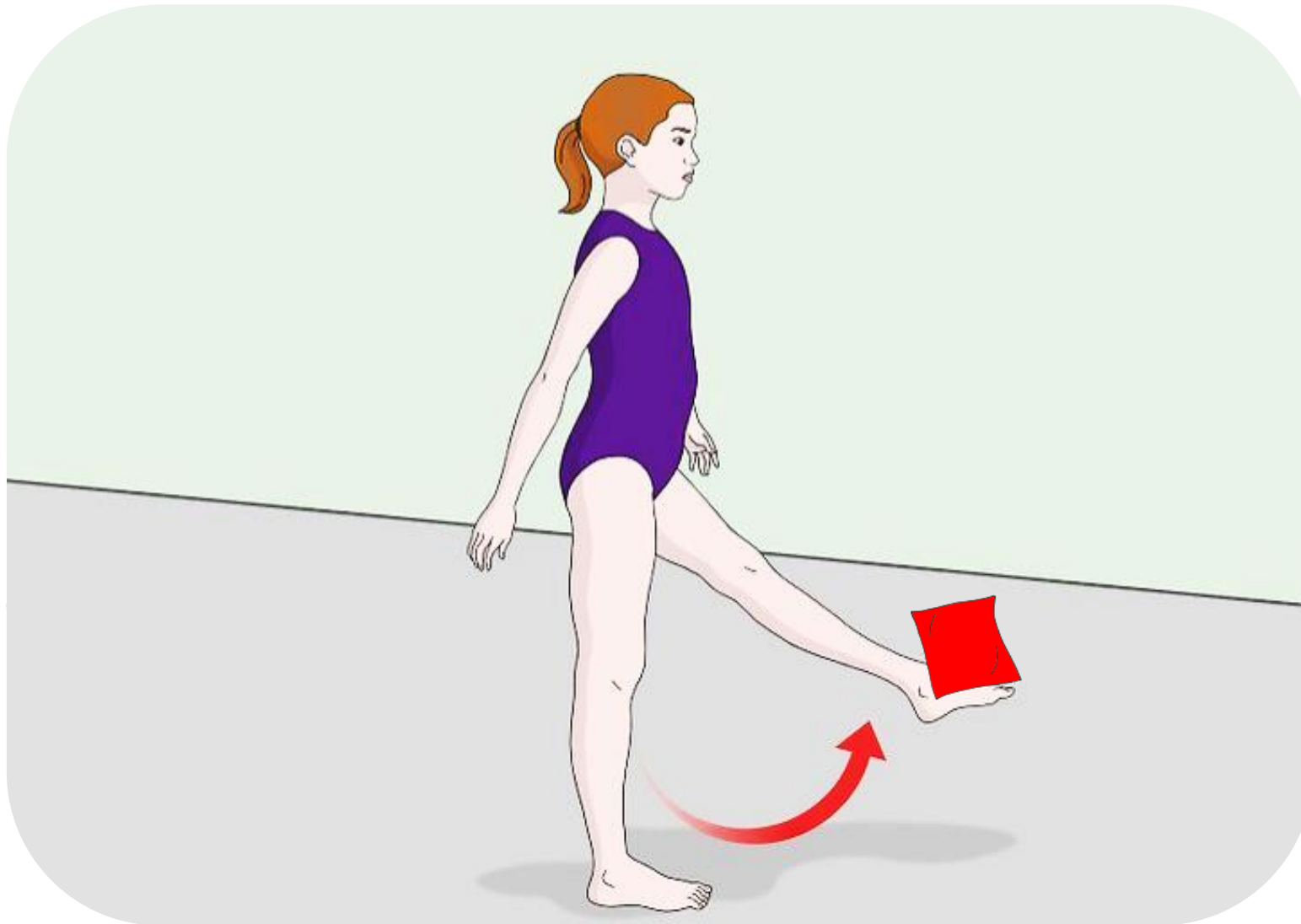


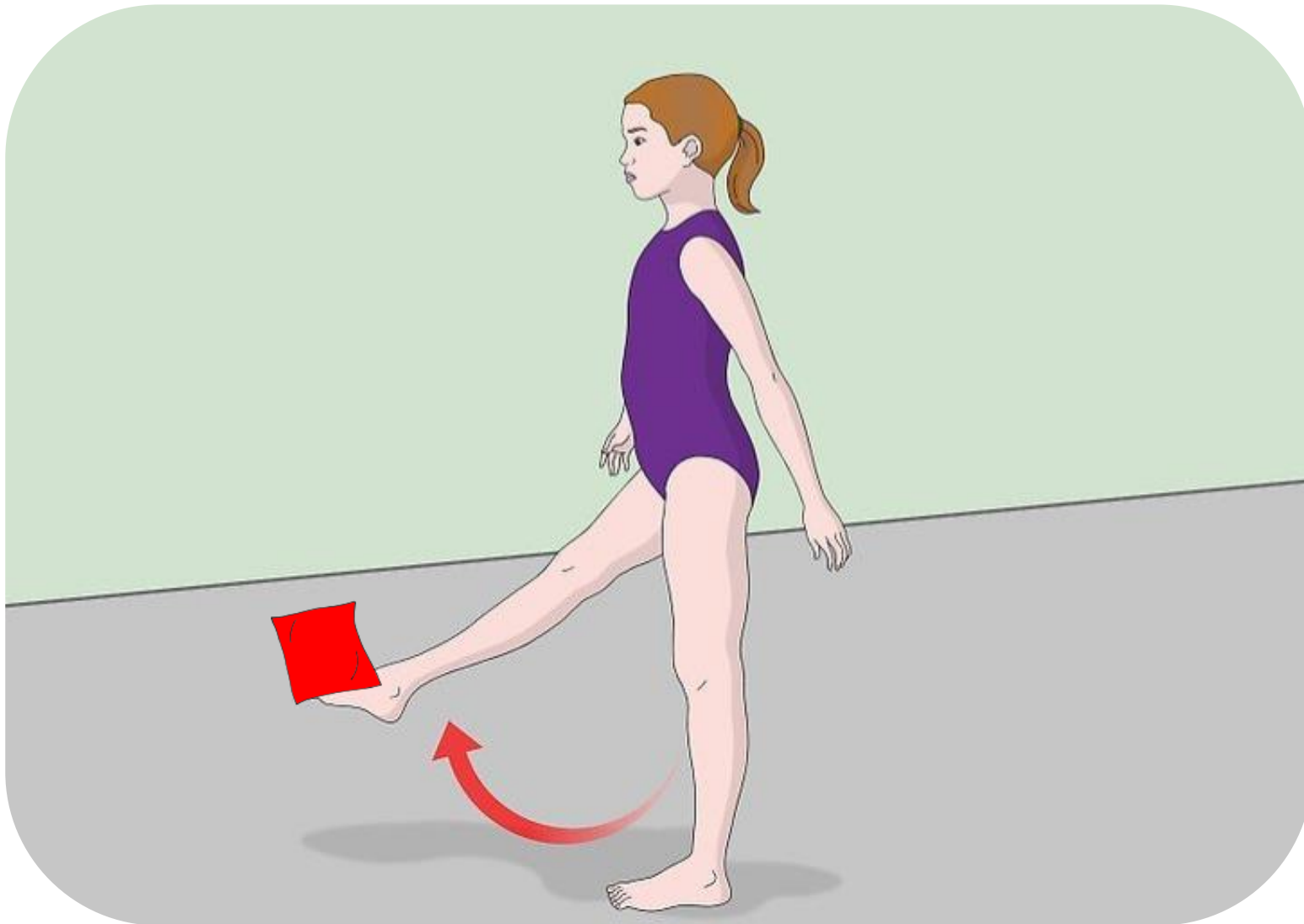
Loop op die
balanseerbalk met
die boontjiesak op
jou kop en jou
arms langs jou sye.



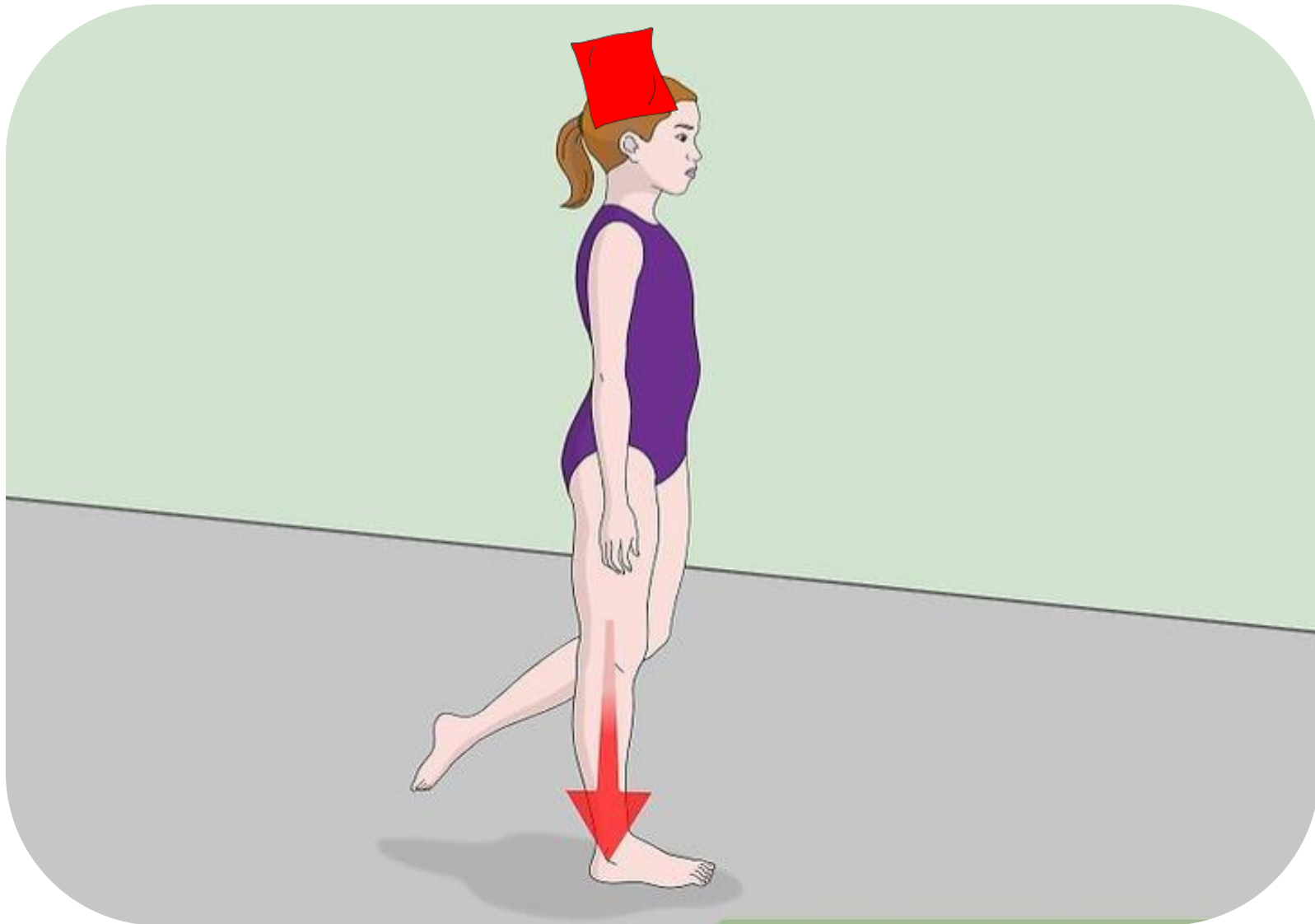
Balanseer boont jiesak op
linkervoet in die lug.



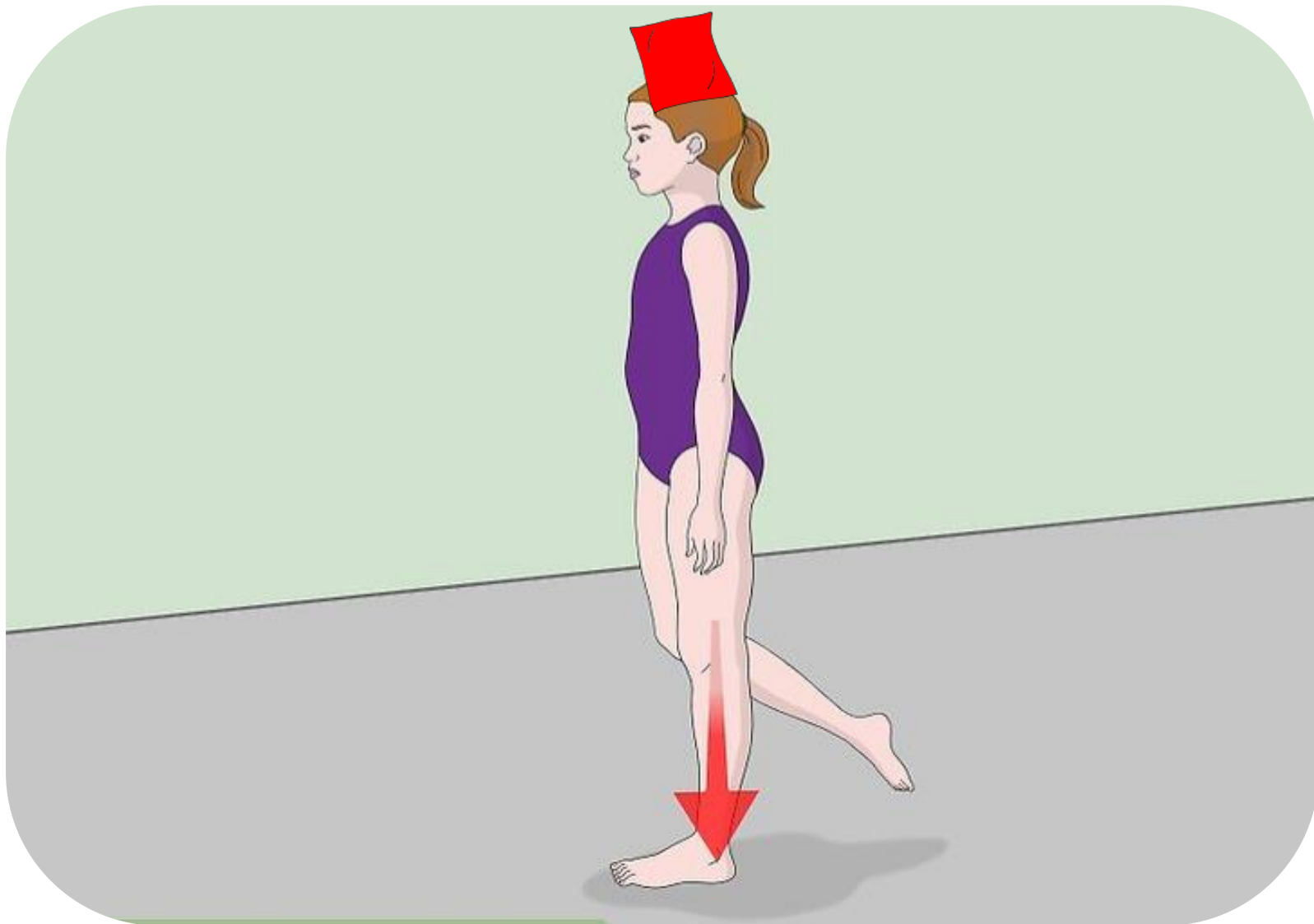
Balanseer boont jiesak op
regtervoet in die lug.



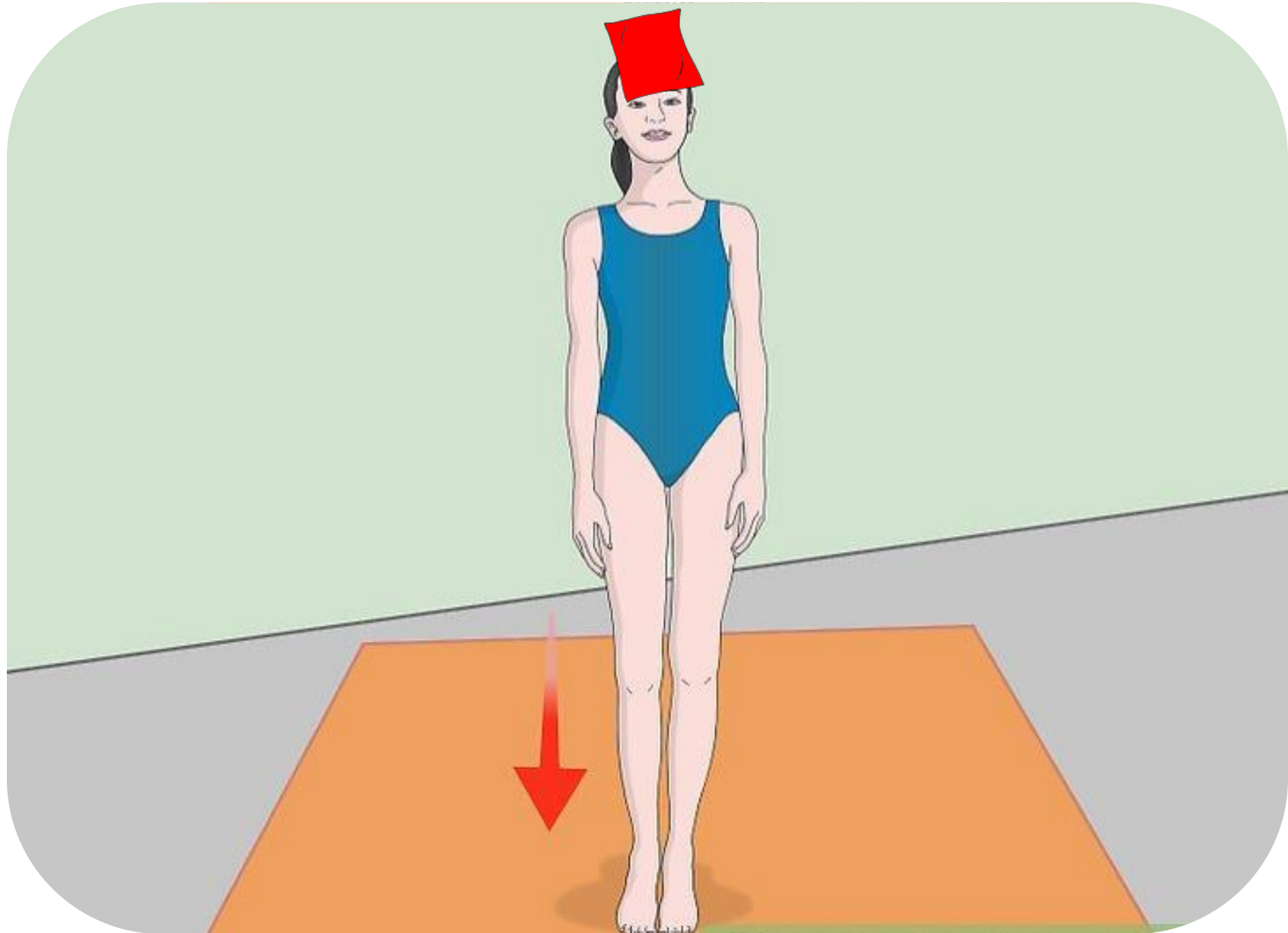
Staan op rechterbeen en balanseer
boontjiesak op kop.



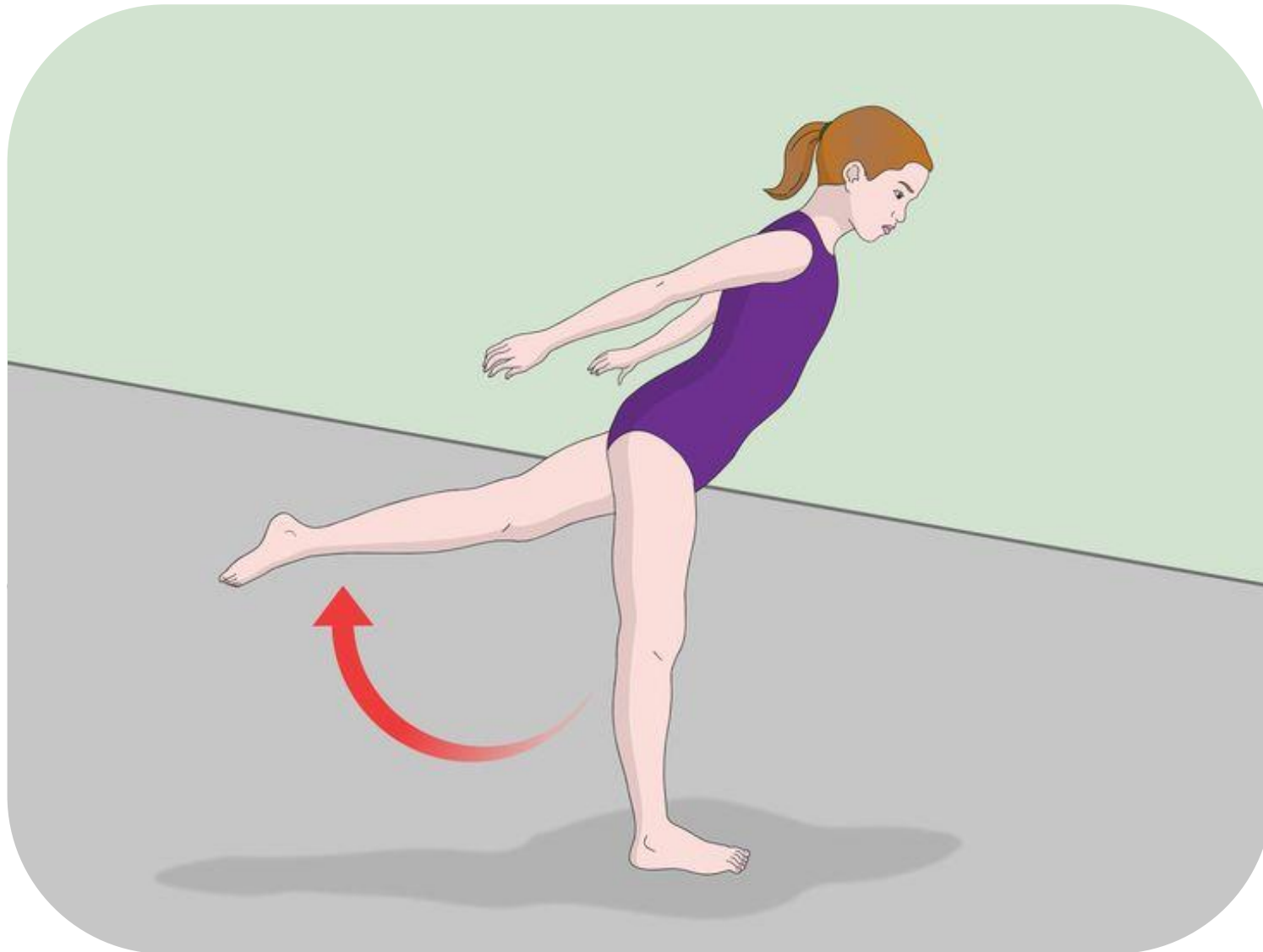
Staan op linkerbeen en balanseer
boontjiesak op kop.



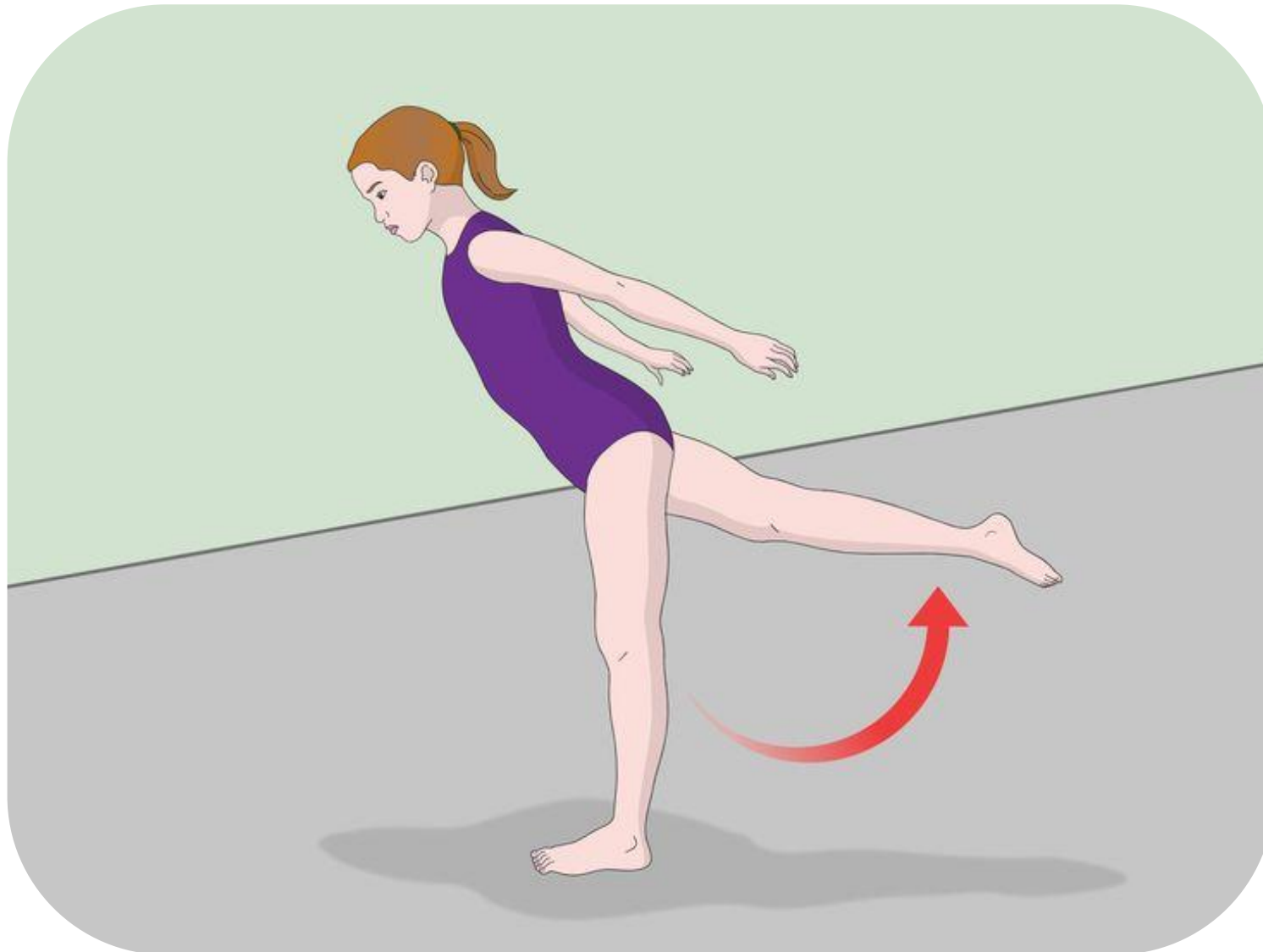
Balanseer boont jiesak op kop.



Swaaai jou linkerbeen agtertoe en
balanseer op jou regterbeen.



Swaaai jou regterbeen agtertoe
en balanseer op jou linkerbeen.





Loop op die
balanseerbalk met
die boontjiesak op
jou kop en jou
arms in die lug.



Loop op die
balanseerbalk met
die boontjiesak op
jou kop en jou
hande voor jou
uitgestrek.