

Mobilisatie Dag 1	Aandachtspunten	Mobilisatie Dag 2	Aandachtspunten
Bezemsteel voor en achter	Armen gestrekt.	Bezemsteel ronddraaien	Voor en achter armen gestrekt.
Armenzwaaien voor en achter	Arm ontspannen	Voor/achter tikken	Arm ontspannen.
Draaien met bezemsteel	Voeten onder de oksels	Draaien bezemsteel voet omhoog	Blik op horizon
Scorpions op de buik	Kijken naar de voet en hand.	Scorpions op de rug	Weg kijken van voet en hand.
Open draaien vanaf de rug	Knie vast zetten.	Cobra Positie	Adem uit in ontspanning
Kikkerpositie	Trek borst en bovenbenen op.	Been draaien in voorligsteun	Draaien van klein naar groot.