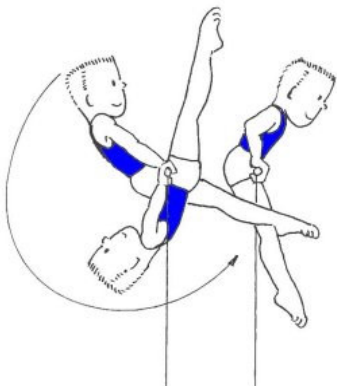



Thema: Buikdraai achterwaarts op het rek

gymnormen voor 1^{ste} lic. Did. Gym.

	Toestel: Rek	
	Materiaal: Rek op borsthoogte, matjes of landingsmat	
	Helpers: vier helper	

Start in steun, schouders laag, rek blijft tegen de dijen tijdens de rotatie : **Norm 1**

Het lichaam blijft gestrekt tijdens de rotatie : **Norm 2**

- 3** Van steun tot steun passief met vier helpers
- 4** Van steun tot steun passief met vier helpers
- 5** Van steun tot steun zonder hulp met zwaai maken