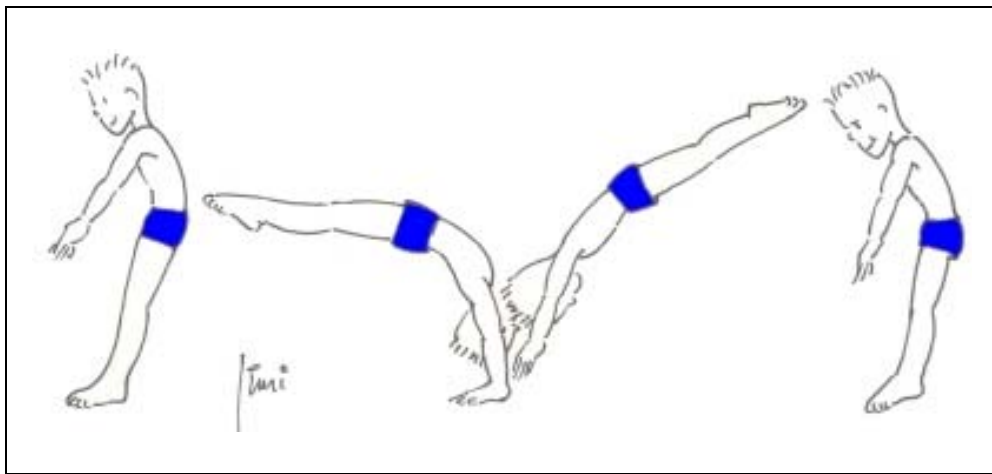


# Thema: Flikflak

gymnormen voor 1<sup>ste</sup> lic. Did. Gym.



**Toestel:** mat



**Materiaal:** Minitramp; landingsmat; lange mat

**Helpers:** één helper

Rugspanning in de eerste fase : **Norm 1**

Met voorspanning eindigen in stand op tweede helft van de landingsmat : **Norm 2**

**3** Vanuit de minitrampoline met één helper.

**4** Vanuit de minitrampoline zonder hulp of op de mat met 1 helper.

**5** Zonder hulp op de mat.