

Thema: Handstand wenden

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

	Toestel	Mat 
	Materiaal	lange mat of op de vloer
	Helpers	geen helpers

Spanning behouden van stand tot stand : **Norm 1**

Benen samen en gestrekt tijdens het wenden : **Norm 2**

3 180° wenden in 2 tijden

4 Na het wenden 2 teltijden blijven staan

5 360° wenden in 4 tijden