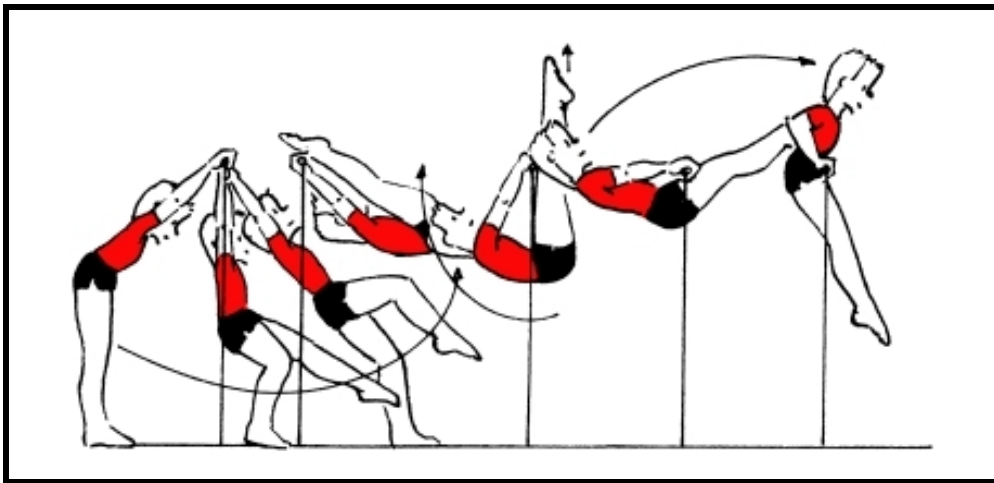
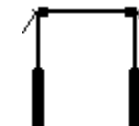


# Thema: Kip aan het laag rek

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



**Toestel:** Rek



**Materiaal:** Rek op halve reikhoogte, matjes

**Helpers:** 1 helper

De benen glijden langs het rek van enkels tot dijen : **Norm 1**

De armen blijven gestrekt tot in de steun : **Norm 2**

**3** Met een helper na onderlopen.

**4** Zonder hulp na onderlopen of met hulp na onderzweven.

**5** Zonder hulp onderzweven.