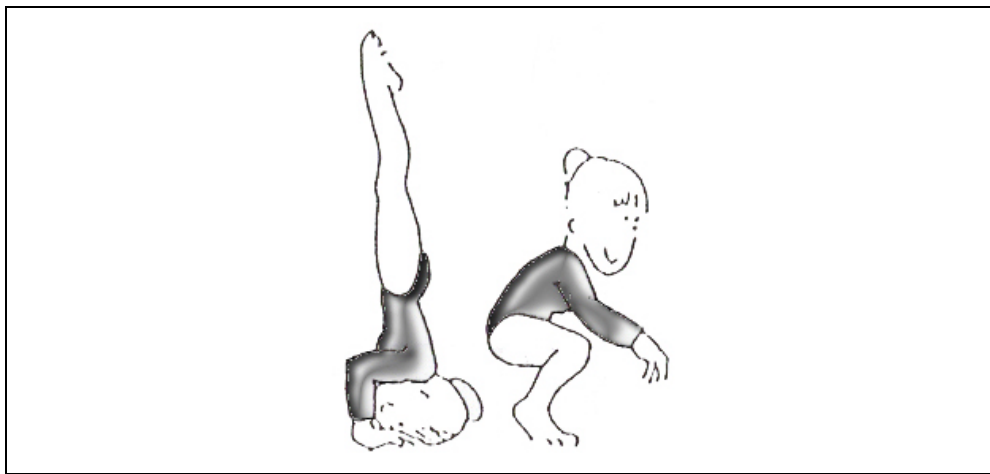


# Thema: Kopstand

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



**Toestel:** mat



**Materiaal:** Matjes of lange mat

**Helpers:** geen

3 teltijden gestrekt blijven staan : **Norm 1**

+ rollen zonder handen tot stand in evenwicht : **Norm 2**

**3** De wijze van opkomen is niet van belang

**4** Met gestrekte benen opkomen

**5** Uitbreidingsleerstof (zie bijblad)