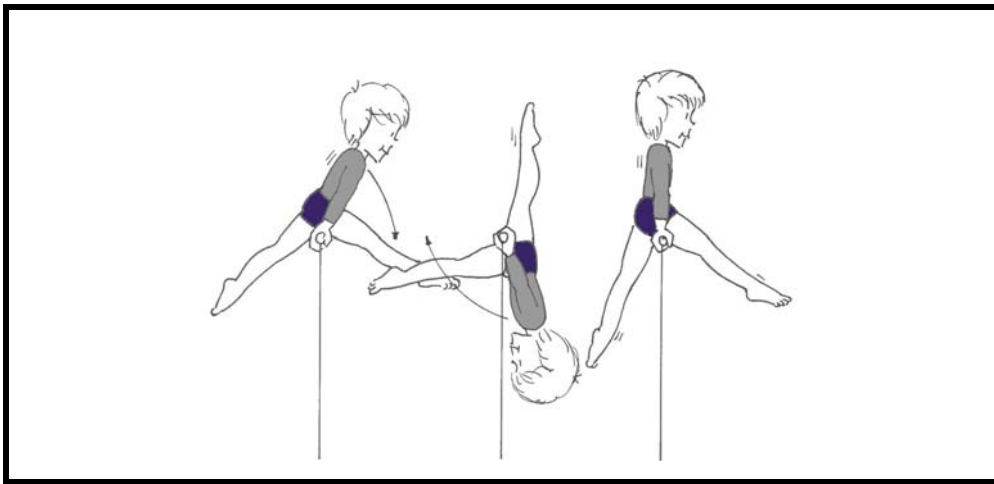
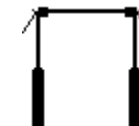


Thema: Molentje voorwaarts

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



Toestel: Rek



Materiaal: Rek op borsthoogte,
valmat(ten),

Helpers: geen

Een grote stap voorwaarts : **Norm 1**

Rek blijft in contact met achterste been : **Norm 2**

3 In 1 tijd ronddraaien

4 Beide benen en één kant van de heup blijft gestrekt

5 Idem 2 keer verbonden