

Thema: rollen – ophurken naar handstand - rollen

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



Toestel: mat



Materiaal: Lange mat

Helpers: Geen helpers

Vanuit voorwaarts rollen met twee voeten gelijktijdig afzetten. : **Norm 1**

Totaal gestrekt in de handstand. : **Norm 2**

3 Ophurken tot handstand.

4 Opspreiden tot handstand.

5 Ophoeken tot handstand.