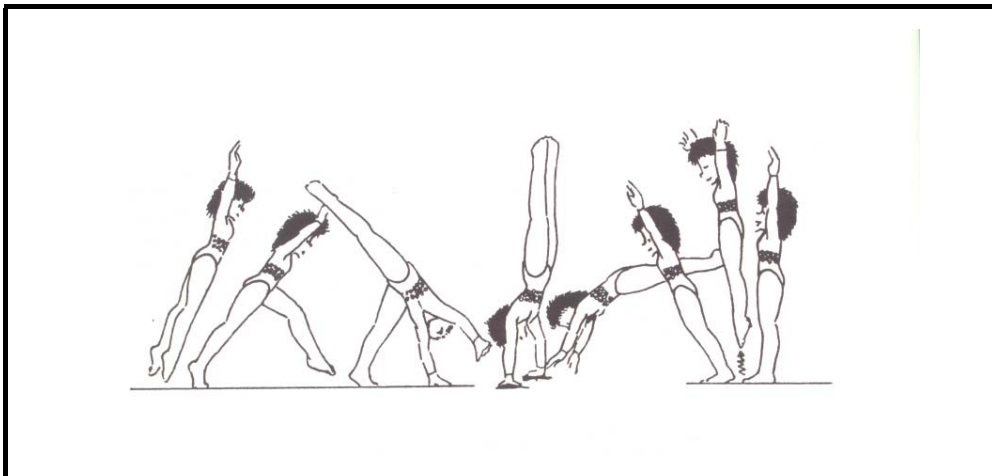


Thema: rondat

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



Toestel: Mat



Materiaal: Mat, bank, 1 deel kast

Helpers: geen helpers

Uitvoeren in één verticaal vlak : **Norm 1**

Benen samen vanaf de handensteun : **Norm 2**

3 Vanuit een verhoogde aanloop, opsprong en handensteun.

4 Op de mat met een kaatsende hoogtesprong

5 2 x na één verbonden met kaatsen ½ halve draai