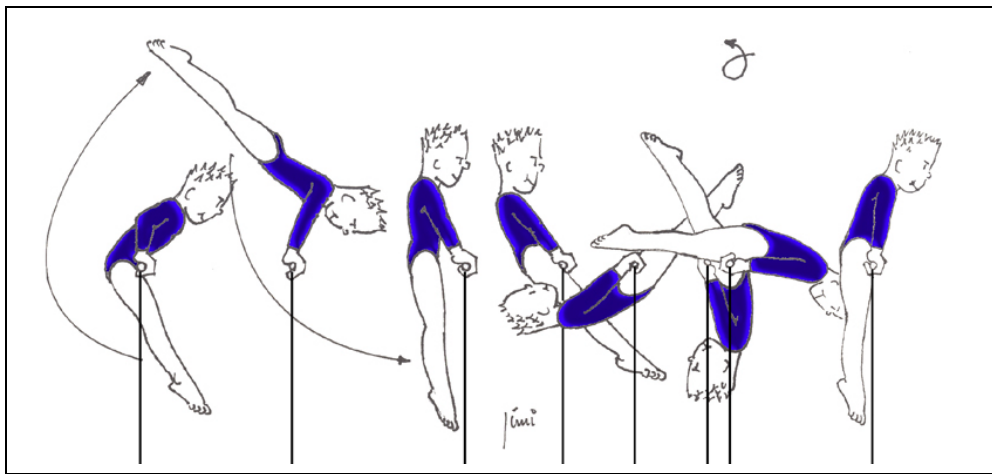
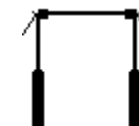


# Thema: gestrekte achterwaartse buikdraai

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



**Toestel:** rek



**Materiaal:** Rek op schouderhoogte, matjes

**Helpers:** 4 helpers

Totaal gestrekt (vóórspanning) vloeiend rondraaien : **Norm 1**

Dijen blijven in contact met het rek : **Norm 2**

**3** Met 4 helpers van streksteun tot streksteun

**4** Met 2 helpers van streksteun tot streksteun

**5** Zonder hulp vanuit buigsteun met zwaaimaken tot steun.