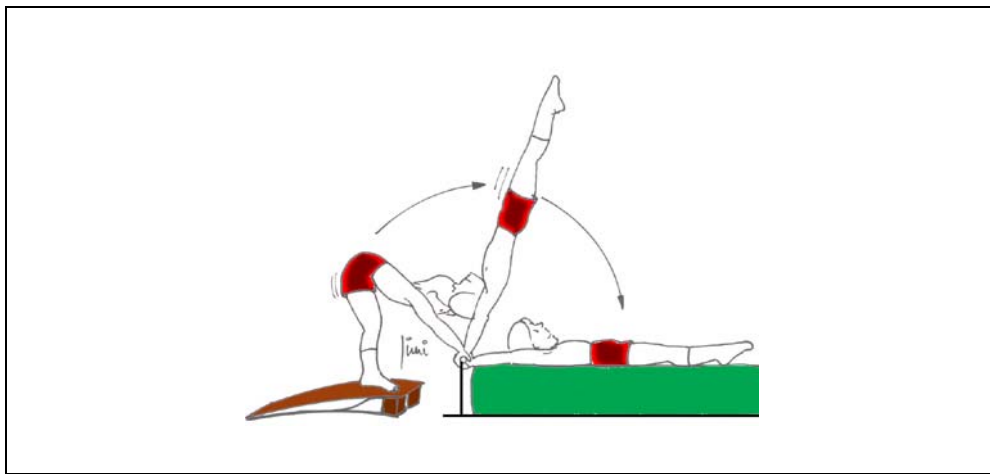
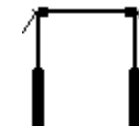


Thema: Handstand platvallen

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



Toestel: rek



Materiaal: Laag rek, minitramp, landingsmat

Helpers: Één helper

Totaal gestrekt in handenstand : **Norm 1**

Strekking behouden tijdens het vallen : **Norm 2**

3 Van handstand tot ruglig; blijven vasthouden

4 Van handstand tot buiklig (1/2 draai)

5 Van handstand tot ruglig (1/1 draai)