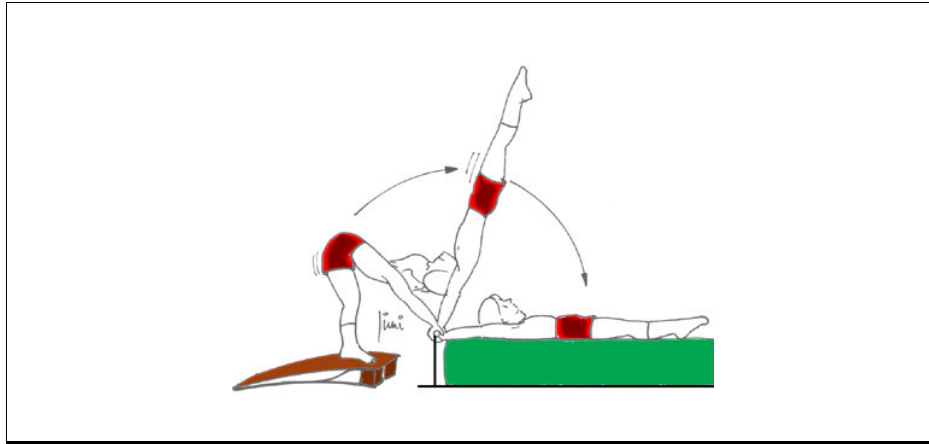
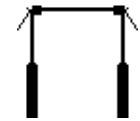


Thema: Handstand platvallen

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



Toestel: rek



Materiaal: Laag rek, minitramp, landingsmat

Helpers: Één helper

Totaal gestrekt in handstand : **Norm 1**

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

- 3** Van handstand (met hulp) tot ruglig; blijven vasthouden
- 4** Van handstand (zonder hulp) tot ruglig; blijven vasthouden
- 5** Van handstand tot buiklig dwars t.o.v. de rekstok (1/2 draai)