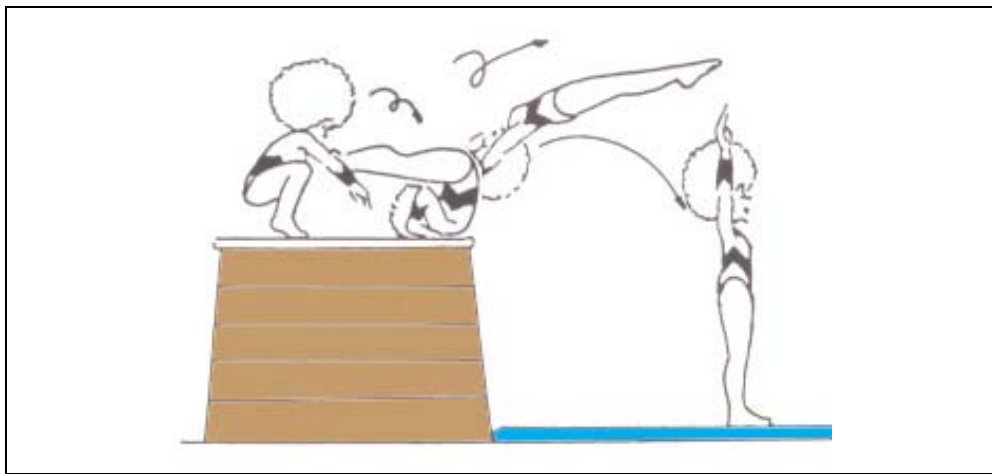


Thema: neksteun overslag

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



Toestel: Kast-sprong



Materiaal: Kast (alle delen), springplank
landingsmat

Helpers: Geen helpers

Benen gestrekt vanaf de afstoot tot vóór de landing : **Norm 1**

Landen in evenwicht met armen naast de oren : **Norm 2**

3 Uitgevoerd na ophurken op kast in de lengte

4 Na aanloop op kast in de breedte

5 Uitbreidingsleerstof