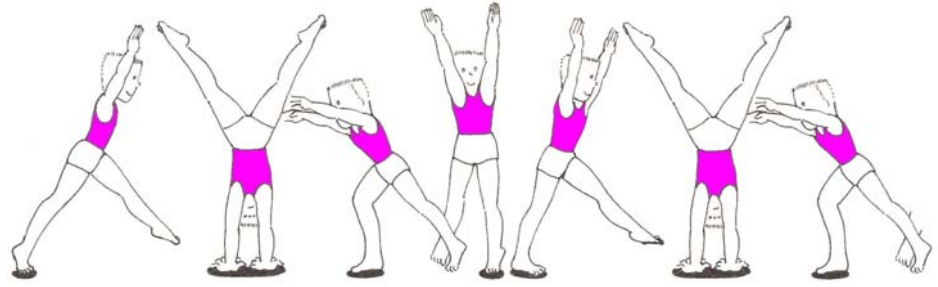


Thema: Rad bijtrekpas rad

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

	Toestel	Mat 
	Materiaal	lange mat (10 meter lang, strook van 1 meter breed)
	Helpers	geen helpers

10 meter overbruggen, vanaf de afstoot bij de opsprong tot bij de landing (laatste rad) van de eerste voet : **Norm 1**

binnen de strook van 1 meter blijven : **Norm 2**

3 Verbonden rad bijtrekpas rad.

4 Met gestrekte schouders en benen

5 Met gestrekte schouders, benen, heupen en tenen