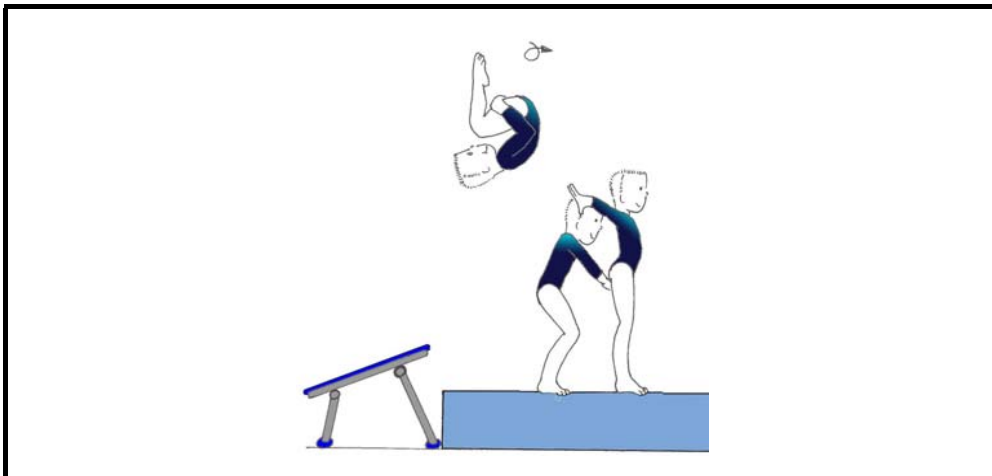
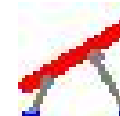


Thema: Voorwaartse salto

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



Toestel: Sprong



Materiaal: minitramp, valmat(ten), matjes, springplank

Helpers: geen helpers

Schenen (of billen) grijpen : **Norm 1**

Landen op de eerste helft van de landingsmat : **Norm 2**

3 Gehurkte salto met minitrampoline

4 Gehoekte salto met minitrampoline of gehurkt met springplank

5 Gestrekte salto met minitrampoline of gehoekt met springplank