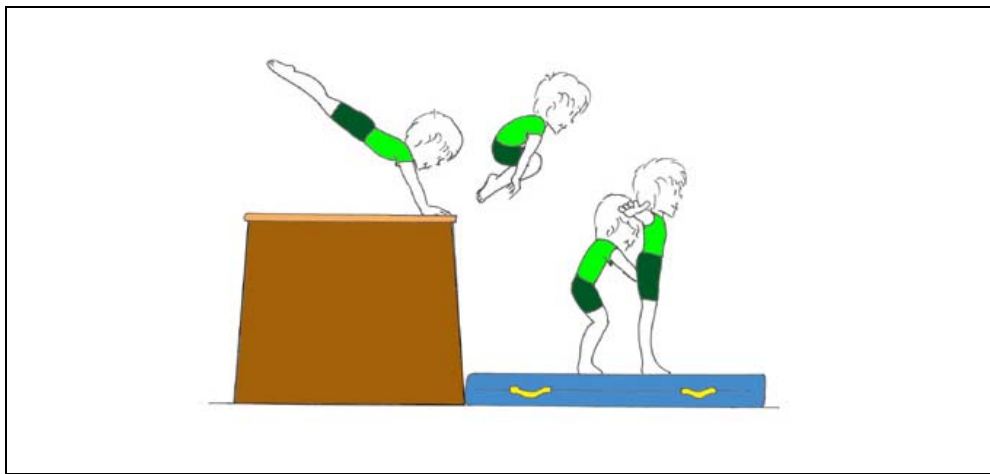


Thema: Tussensteun

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



Toestel: sprong



Materiaal: Springplank, springkast (alle delen) matje, landingsmat

Helpers: Geen helpers

Symmetrisch uitvoeren : **Norm 1**

Landen in evenwicht met armen vóór : **Norm 2**

3 Over kast in de breedte, springplank op matbreedte afstand.

4 Over kast in de lengte of over kast in de breedte met gestrekte benen.

5 Over de lengte met gestrekte benen.