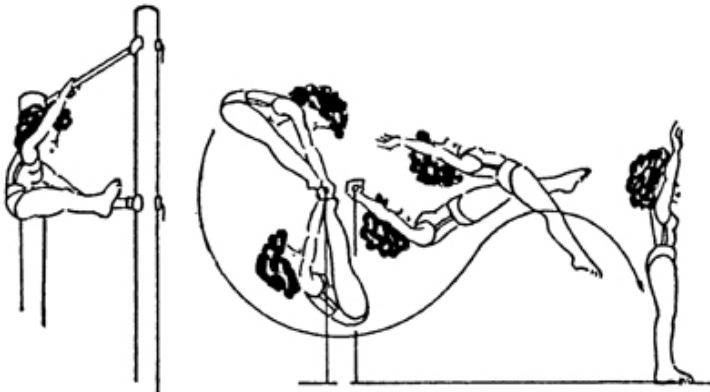
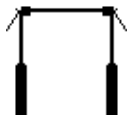


Thema: Zolenafzwaai van het rek

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

	Toestel:	Rek	
	Materiaal:	Dubbel rek, landingsmat	
	Helpers:	geen helper	

Benen gestrekt tijdens het onderzwaaien : **Norm 1**

Zweeffase hoger dan rek : **Norm 2**

3 Zolenafzwaai vanuit standhang op een dubbel rek

4 Idem maar verpakken met twee handen tegelijker tijd

5 Vanuit steun zolenafzwaai