


RECREATIE SPRONG

NIVEAU R 3

VOORGESCHREVEN OEFENSTOF

- I. Springplank Landingsmat
- II. Minitrampoline Landingsmat

Oefenstof		UW	Symbolen
I.	Streksprong tot stand direct gevolgd door inhurken en rol voorover tot stand	3.10 p	
II.	Streksprong tot stand direct gevolgd door inhurken en rol voorover tot stand	2.60 p	