











Uitgangspositie: vanuit borstlingse parallelstand










Oefenstof	Basis D-score = 4.10 p.	Symbolen	Keuze m.b.t. D-score
1. <u>ophurken tot hurkzit</u> (1.006) en met ¼ draai komen tot schredestand			op verhoging voor de balk <u>ophurken tot hurkzit</u> (1.006) en met ¼ draai komen tot schredestand en op de balk stappen = - 0.30 p.
2. <u>aansluitpassen</u> tot het midden van de balk: afwisselend links en rechts			
3. <u>zweefstand</u> : 2 sec. (4.002) komen tot schredestand, gaan (in relevé) tot het einde van de balk, <u>½ draai op 2 benen</u>			
4. (<u>sissonne</u> (2.008),) <u>gaan in relevé</u> met armen hoog tot het midden van de balk			<u>sissonne</u> (2.008): achterste been vrij boven de balk = + 0.30 p. 
5. komen tot hurkzit, <u>½ draai in hurkzit</u> en komen tot schredestand			<u>½ draai op 1 been</u> : vrije been passé parallel = + 0.30 p. 
6. <u>wisselopsprong</u> (2.009) of <u>streksprong</u> (2.009), gaan (in relevé) tot (bijna) einde van de balk			
7. <u>arabier af</u> (6.001) tot stand			<u>hurksprong af</u> tot stand = - 0.30 p. 

BRUG ONGELIJK

NIVEAU 12

VOORGESCHREVEN OEFENSTOF

Uitgangspositie: vanuit (vluchtige) (hurkzit) stand op lage ligger (LL)

Oefenstof	Basis D-score = 4.10 p.	Nummer	Symbolen	Keuze m.b.t. D-score
1. komen tot strekhangzwaai aan de hoge ligger, voorzwaai en achterzwaai*: heupen minimaal 60° onder de horizontaal		3.001/3.007		
2. voorzwaai en achterzwaai: heupen minimaal 60° onder de horizontaal, gevolgd door neerspringen tot stand		3.001/3.007		
3. streksprong met 1/2 draai om de lengteas (evt. gevolgd door enkele pasjes voorwaarts) tot borstlingse stand voor lage ligger				
4. opspringen tot streksteun				met één- of tweebeenige afzet borstwaartsom (1.001): gehurkt / gehoekt = + 0.30 p. 
5. heupdraai achterover en neerspringen tot stand		2.105		
6. met tweebeenige afzet onderzwaai tot stand		6.001		tegenspreiden/ hoeken en (spreid)-zolenonderzwaai tot stand (6.001) = + 0.30 p.  met éénbenige afzet onderzwaai tot stand = - 0.30 p. 

* Criteria achterzwaai in strekhang arm- romphoek gestrekt en heupen minimaal 60° onder de horizontaal gezien vanuit de hoge ligger

Uitgangspositie: vanuit stand op het begin van de mat

Oefenstof	Basis D-score = 4.10 p.	Symbolen	Keuze m.b.t. D-score
1. voorhup met afzet van 2 benen, <u>radslag</u> (3.006) gevolgd door enkele (aansluit-) pasjes voorwaarts (zijwaarts) tot (schrede-)stand			
2. <u>wisselopsprong</u> (1.010) of <u>schaarsprong voorwaarts met gebogen benen</u> (= kattensprong) (1.011)		 	
3. opzwaai tot <u>vluchtige handenstand</u> (3.001) en terug tot schredestand			opzwaai tot <u>vluchtige handenstand en doorrollen</u> (3.002) tot hurkzit = + 0.30 p. 
4. enkele pasjes voorwaarts gevolgd door <u>1/2 draaisprong*</u> tot stand			
5. rol voorover gevolgd door <u>rol voorover met vluchtig strekken en buigen van de knieën</u> (3.002) en <u>streksprong</u> (1.010) tot stand			<u>rol voorover</u> (3.002) zonder handensteun* voorwaarts gevolgd door <u>streksprong met 1/2 draai</u> (1.010), <u>rol achterover</u> (3.003) via hurkzit tot stand = + 0.30 p. 
6. <u>sissonne</u> (1.009): achterste been vrij van de mat en been bijplaatsen tot stand gevolgd door <u>streksprong 1/2 draai</u> (1.010) tot stand			<u>streksprong</u> (1.010) tot stand = - 0.30 p. 

* 1/2 draaisprong is een sprong met afzet van 1 been, halve draai en landen op 2 voeten.

* rol v.o. zonder handensteun is bedoeld als snelle, vrije rol voorover, als voorbereiding op salto voorover. Knieën, benen kunnen vastgepakt worden