



Brug oefenstof recreatie H

Recreatie niveau 11A

Brug

Vouwhang (2sec.) tot omgekeerde hang (2 sec.) door duikelen tot stand.

Komen tot streksteun,

Komen tot hoeksteun (2sec),

3x voorzwaai met gestrekte benen,

Bij de vierde voorzwaai benen over de legger wenden



Ringen oefenstof recreatie H

Recreatie niveau 11+ A

Ringen

Streksteun (2 sec) gevolgd door vluchtige hurksteun

Neerspringen

Vouwhang (2 sec)

Omgekeerde hang (2 sec)

Vooruit tot stand

Voorzwaai, achterzwaai

Voorzwaai ½ draai in, achterzwaai ½ draai uit

Voorzwaai tot vouwhang, achterzwaai

Voorzwaai vouwhang uit en slepen tot stand



Vloer oefenstof recreatie H

Recreatie niveau 11+ A

Vloer

Aanloop hup radslag
Koprol voorover tot stand
Vluchtige handstand
Koprol achterover tot ligsteun
Inhurken, achterover rollen tot ruglig
Ruglig omrollen tot buiklig
Opduwen tot ligsteun (2 sec. vasthouden) gevolgd door slepen met gestrekte benen tot hurkzit
Streksprong $\frac{1}{2}$ draai tot squadhouding, streksprong $\frac{1}{2}$ draai tot squadhouding
Radslag
Aanloop hup arabier



Sprong oefenstof recreatie H

Recreatie niveau 11+ A

Sprong

Pegasus

Sprong 1: Opspringen, $\frac{1}{2}$ draai af
Sprong 2: Opspringen, arabier af (arabier eroverheen +0.30)