



Brug oefenstof recreatie H

Recreatie niveau 6-7

Brug

Komen tot streksteun,
Komen tot vluchtige hurksteun,
3x voorzwaai met gestrekte benen,
Bij de derde voorzwaai benen gespreid op de legger
Komen tot zwaai bij de 2de zwaai achter neerspringen tussen de leggers.
Komen tot vouwhang achterover duikelen tot stand.



Ringen oefenstof recreatie H

Recreatie niveau 6-7

Ringen

Gehurkt omtrekken tot vouwhang (met hulp)
Omgekeerde hang
Voorwaarts uit
Loop naar achter
3x zwaaien, slepen tot stand



Vloer oefenstof recreatie H

Recreatie niveau 6-7

Vloer

Vluchtige handstand
Koprol voorover tot hurkzit gevolgd door koprol voorover tot ruglig
Ruglig omrollen tot buiklig
Opduwen tot ligsteun gevolgd door slepen met gestrekte benen tot hurkzit
koprol voorover streksprong



Sprong oefenstof recreatie H

Recreatie niveau 6-7

Sprong

Pegasus

Sprong 1: Ophurken - streksprong

Sprong 2: Ophurken - hurksprong