



Brug oefenstof recreatie H

Recreatie niveau 8-10A

Brug

Komen tot streksteun,
Komen tot hurksteun (2sec),
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
Vouwhang (2sec.) tot omgekeerde hang (2 sec.) door duikelen tot stand.
Komen tot stand



Ringen oefenstof recreatie H

Recreatie niveau 8-10A

Ringen

Komen tot zwaai (3x)
1/2 draai in voorwaarts
1/2 draai uit achterwaarts
Komen tot voorzwaai
Slepen tot stand
Gehurkt omtrekken tot vouwhang
Omgekeerde hang
Ruglingse hang (2 sec) en neerspringen
Achterwaarts lopen



Vloer oefenstof recreatie H

Recreatie niveau 8-10A

Vloer

Aanloop hup radslag

Vluchtige handstand

Streksprong $\frac{1}{2}$ draai

Koprol voorover tot stand

koprol achterover tot hurkzit

1/2 draai in hurkzit

Koprol voorover tot ruglig

Ruglig omrollen tot buiklig

Opduwen tot ligsteun (2 sec. vasthouden) gevolgd door slepen met gestrekte benen tot hurkzit

Streksprong tot squadhouding

Radslag



Sprong oefenstof recreatie H

Recreatie niveau 8-10A

Sprong

Pegasus

Sprong 1: Koprol in 1 keer

Sprong 2: Opspringen, arabier af