



Brug oefenstof recreatie D

Recreatie niveau 11+A

Brug

Borstwaartsom met tweebeenige afzet of zweefkip (+0.30)
Buikdraai (opzwaai minimaal 45 graden onder horizontaal)
Ophurken lage legger
Springen naar steun hoge legger
1/1 koprol voorwaarts
Koprol tot hoekhang (min 1 sec. aanhouden)
Komen tot stand
Streksprong $\frac{1}{2}$ draai
Borstwaartsom met tweebeenige afzet
Vanuit steun opzwaaien tot tegenspreiden



Balk oefenstof recreatie D

Recreatie niveau 11+A

Balk

Start: voorkant van de balk, richting naar de mat toe

Koprol op tot rijzit, armen zijwaarts
Rijzit, 1 arm hoog, 1 arm laag, wissel om
Achter ophurken tot hurkzit
Komen tot stand
Aansluitpas (armen tegenovergesteld), loopsprong (armen zijwaarts), streksprong (armen hoog), sisonne (armen hoog)
3 passen in devoloppé op je tenen, armen hoog
Fouetté draai, armen van laag naar hoog
Radslag met hulp (handstand -0.30)
Streksprong, hurksprong
Vluchtige handstand
1/1 pirouette
Benen opzwaaien (armen zijwaarts) tot het einde
Afsprong: Overslag of salto (+0.30)



Vloer oefenstof recreatie D

Recreatie niveau 11+A

Vloer

Start in zit, benen zijwaarts rechts, armen zijwaarts links
Rechterarm via hoog naar rechts, hoofd kijkt na
Linkerarm via rechts naar voor en links, lichaam beweegt mee naar voren
Armen voor plaatsen en komen in cobrapositie, opduwen tot hurkzit, komen tot stand
½ draai achter linkerarm aan, rechterarm komt erachteraan
Snell ½ draai door met je linkerarm hoog

Aanloop hup overslag, radslag
Aansluitpas, aansluitpas, streksprong, streksprong 1/1 draai
2 passen devoloppé (langzaam)
1/1 pirouette
Aansluitpas, aansluitpas, schaarsprong
Stap en draai naar begin van de mat

Koprol hurk-handstand doorrol tot hurkzit,
achterover rollen tot kaars, armen vrij
Omhoog komen tot stand
Radslag 1 arm
2 passen, hup arabier
koprol achterover tot stand

—

Overslag tot kniezit
Naar achter zakken tot kleermakerszit
2x armen handen voor je op en neer bewegen
Handen aan beide armen zijwaarts plaatsen



Sprong oefenstof recreatie D

Recreatie niveau 11+A

Sprong

Pegasus

Keuze (mag 2x dezelfde sprong of allebei 1x - gemiddelde van 2 sprongen telt)

Salto erover

Half in, half uit

Opspringen, salto af

Overslag inzetten, ½ draai uit