



Brug oefenstof recreatie D

Recreatie niveau 11+B

Brug

Start: in hang aan hoge legger

½ draai in hang

hurkhang (2 sec)

½ draai in hang - doordraaien

Afspringen

Streksprong ½ draai

Borstwaartsom met tweebeinige afzet

Buikdraai (opzwaai minimaal 45 graden onder horizontaal)

Opzwaai (minimaal 45 graden onder horizontaal) afhoeken

Tegenspreiden uit stand



Balk oefenstof recreatie D

Recreatie niveau 11+B

Balk

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

Opsteunen met een $\frac{1}{2}$ draai tot zit,
Rechterarm zijwaarts over hoofd, romp buigen
Been overzwaaien tot rijzit
Achter ophurken tot hurkzit, komen tot stand
Aansluitpas, aansluitpas (armen tegenovergesteld), loopsprong (armen zijwaarts),
streksprong (armen hoog)
Fouetté draai, armen van laag naar hoog
3 passen in passé op je tenen, armen hoog
Komen tot hurkzit
Koprol tot rijzit
Achter ophurken tot hurkzit
 $\frac{1}{2}$ draai op je hurken, armen in de zij
Komen tot stand
Streksprong, hurksprong
1 been heffen, handen aan de balk (handstand zonder opgooien)
 $\frac{1}{2}$ pirouette (armen laag naar hoog), stap (armen zijwaarts), $\frac{1}{2}$ pirouette
Op je tenen naar het einde
Afsprong: Overslag (arabier -0.30)



Vloer oefenstof recreatie D

Recreatie niveau 11+B

Vloer

Danspassage waarbij de polsen draaiend naar beneden gaan, wiegende heupen, 1 knie gebogen

Zijwaarts slide met armen zijwaarts, armen eindigen laag

Komen in positie waarbij armen laag, hoofd naar achter, 1 knie gebogen

Komen in positie waarbij 1 arm hoog, 1 arm laag, kijkend naar voren, knie hoger optrekken

Stap met gebogen knie zijwaarts uit en verplaats gewicht naar dat been, armen zijwaarts

Aanloop hup radslag, arabier

Spagaathandstand

3 passen voorwaarts, armen zij, achterste voet schuin achter aantikken en doorstappen

Komen tot stand, laatste voet blijft achter, 1 arm op je rug, 1 arm van laag-zij naar hoog, boven je hoofd, hoofd draait van ene naar de andere kant.

Aansluitpas, aansluitpas, loopsprong, streksprong, sisonne, $\frac{1}{3}$ draai tot stand op mat (gezicht naar begin van de mat)

Radslag 1 arm (als het past nog 1 radslag ervoor)

Koprol achterover tot ligsteun, koprol voorover tot zit

Hoeksteun (armen achter op de grond), benen intrekken, uitstrekken, komen tot kaars - in passé tot stand

1/1 pirouette

Sprong oefenstof recreatie D

Recreatie niveau 11+B

Sprong

Pegasus

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

Arabier over de pegasus

Overslag over de pegasus