



Brug oefenstof recreatie D

Recreatie niveau 11+ C

Brug

Start: Hurkzit op de lage legger
Opkomen tot handen op de hoge legger
2x zwaaien
Achter afspringen
Streksprong $\frac{1}{2}$ draai
Borstwaartsom met tweebeinige afzet (eenbeinige afzet -0.30)
1 been overzwaaien, andere been overzwaaien
Buikdraai
Opzwaai (minimaal 45 graden onder horizontaal), afhoeken
Ondersprong



Balk oefenstof recreatie D

Recreatie niveau 11+ C

Balk

Start: $\frac{2}{3}$ van de balk, richting van de mat af

Opsteunen
1 been gestrekt overzwaaien
Rijzit (2 seconde aanhouden)
Achter ophurken tot hurkzit (opstappen tot hurkzit -0.30), komen tot stand
Aansluitpas, aansluitpas (armen tegenovergestelde richting), loopsprong (armen zijwaarts)
Zweefstand, armen voorwaarts (2 seconde aanhouden)
Fouettédraai, armen van laag naar hoog
4 passen passé, armen zijwaarts
Komen tot hurkzit
Klemrol tot rijzit, achter ophurken tot stand
4 passen voorwaarts op je tenen, armen gaan van voor naar hoog naar zijwaarts
Wisselsprong, streksprong, sisonne, armen hoog
Op tenen naar het einde, armen hoog
Afsprong: Arabier



Vloer oefenstof recreatie D

Recreatie niveau 11+ C

Vloer

Startpositie: Ruglig
½ draai naar buik
Opduwen, inhurken
Koprol achterover
½ draai op je hurken
Koprol voorover tot stand
½ pirouette
Stap, stap, sluit aan, armen zijwaarts (handpalmen eerst laag, dan hoog, dan laag)
Streksprong ½ draai
Aanloop hup arabier kaats
Radslag, draai door
Aansluitpas, aansluitpas, loopsprong, schaarsprong
Streksprong ½ draai tot squadhouding, streksprong ½ draai tot squadhouding
Lopen tot stand op de mat
4 passen op je tenen, armen gaan van laag naar laag in rondje
Handstanddoorrol (handstand koprol -0.30) tot hurkzit
Achterover rollen tot kaars
Komen tot zit, benen breed, armen voorwaarts en in vloeiende beweging komen tot ruglig, armen zijwaarts
Linkerbeen passé uitstrekken tot lig, Rechterbeen passé uitstrekken tot lig



Sprong oefenstof recreatie D

Recreatie niveau 11+ C

Sprong

Pegasus

Sprong 1: Opspringen, ½ draai af
Sprong 2: Opspringen, arabier af