



Brug oefenstof recreatie D

Recreatie niveau 6-7A

Brug

Borstwaartsom (met hulp/hulpstuk -0.30)

Voorover duikelen tot hang (1 sec.)

Achterover duikelen, direct de benen haken om de rekstok heen

Beide handen los naar de grond toe.

Handstand af.

Ondersprong



Balk oefenstof recreatie D

Recreatie niveau 6-7 A

Balk

met plank ophurken op 3 delen kast tot hurkzit met $\frac{1}{4}$ draai komen tot stand.

op de balk stappen tot schredestand

gaan tot het midden van de balk

Tenenstand (1 sec.)

$\frac{1}{4}$ draai zijwaarts - kleine spreidstand maken met armen zijwaarts (2 sec.)

been aansluiten, $\frac{1}{4}$ draai terug tot schredestand.

Streksprong loskomen van de balk

gaan in relevé tot einde van de balk.

hurksprong af.



Vloer oefenstof recreatie D

Recreatie niveau 6-7A

Vloer

radslag ($\frac{1}{4}$ draai binnenwaarts tot schredestand, gevolgd door $\frac{1}{2}$ draai in schredestand)

zweefstand (2 sec.)

vluchtige handstand (met beenwissel)

aansluitpas - aansluitpas- kattensprong- streksprong $\frac{1}{2}$ draai

losse rol tot hurkzit. koprol tot streksprong



Sprong oefenstof recreatie D

Recreatie niveau 6-7A

Sprong

Pegasus

Sprong 1: Ophurken - hurksprong af

Sprong 2: Ophurken - $\frac{1}{2}$ draai af