



Brug oefenstof recreatie D

Recreatie niveau 6-7 B

Brug

Opspringen tot streksteun.
voorover duikelen
vluchtige buighang komen tot stand.
onderzwaai tot stand met een benige afzet.



Balk oefenstof recreatie D

Recreatie niveau 6-7 B

Balk

Opklimmen op 3 delen kast
Op de balk stappen tot schredestand.
Gaan tot het midden van de balk
Komen tot hurkzit (1 sec).
Gaan in relevé tot het einde van de balk
Streksprong af.



Vloer oefenstof recreatie D

Recreatie niveau 6-7B

Vloer

huppelpasjes tot het midden van de mat.
zweefstand op 1 been met gestrekt been.
½ draai sprong tot stand
rol voorover streksprong
rol voorover streksprong tot stand

Sprong oefenstof recreatie D

Recreatie niveau 6-7B

Sprong

Pegasus

Sprong 1: Ophurken - streksprong af

Sprong 2: Ophurken - hurksprong af