



Brug oefenstof recreatie D

Recreatie niveau 8-10A

Brug

Start: in hang aan hoge legger
2x zwaaien (trainer trekt de turnster naar achter)
Achter afspringen
Streksprong $\frac{1}{2}$ draai
Borstwaartsom met eenbenige afzet
1 been overzwaaien, andere been overzwaaien
Buikdraai (met hulp)
Opzwaai, afhoeken
Ondersprong



Balk oefenstof recreatie D

Recreatie niveau 8-10A

Balk

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

Opsteunen
1 been gestrekt overzwaaien
Rijzit (2 seconde aanhouden), armen zijwaarts
1 been achterwaarts opzwaaien tot kniezweefstand (1 hand op de balk, 1 hand voor uitstrekken)
1 been voor neerzetten en komen tot stand
Aansluitpas, aansluitpas, armen tegenovergestelde richting
Zweefstand, armen voorwaarts
4 passen passé, armen zijwaarts
 $\frac{1}{2}$ draai op tenen, armen hoog
Wisselsprong, streksprong, armen hoog
4 passen voorwaarts, armen gaan van voor naar hoog naar zijwaarts
Kattesprong, armen zijwaarts
Op tenen naar het einde, armen hoog
Afsprong: Arabier



Vloer oefenstof recreatie D

Recreatie niveau 8-10A

Vloer

Koprol achterover tot hurkzit
Achterover rollen tot kaars, handen in zij, tot hurkzit
½ draai op je tenen
koprol voorover tot stand
4 passen in passé, armen zijwaarts
2 passen op je tenen, armen hoog
4 passen in passé, armen zijwaarts
Vluchtige handstand
Streksprong, streksprong ½ draai
Aanloop hup arabier
Aansluitpas, aansluitpas, kattesprong
Radslag



Sprong oefenstof recreatie D

Recreatie niveau 8-10A

Sprong

Pegasus

Sprong 1: Koprol in 1 keer
Sprong 2: Opspringen, arabier af