



# Brug oefenstof selectie

Selectie niveau 1A

Brug

Hangen aan de hoge legger in strekhang (2 seconde aanhouden)

Vluchtige hoekhang

$\frac{1}{2}$  draai in strekhang

Optrekken naar duikelen achterwaarts,

Koprol af

Borstwaartsom tweebeinige afzet

Buikdraai

Links overzwaaien legger, Rechts overzwaaien legger

Ophurken (opklimmen -0,3)

3x zwaaien, achter afspringen

streksprong  $\frac{1}{2}$  draai

Tegenspreiden



# Balk oefenstof selectie

Selectie niveau 1A

Balk

Start: midden van de balk - richting begin

Borstwaartsom tot steun

Been gestrekt overzwaaien tot rijzit (2 sec. aanhouden)

Komen tot ruglig, armen klemmen om de balk

Linkerbeen in passé, uitstrekken

Rechterbeen in passé, uitstrekken

Komen tot rijzit (2 sec. aanhouden)

Opzwaaien tot hurkzit

Komen tot stand

Aansluitpas, aansluitpas (armen tegenovergesteld), kattensprong (armen zijwaarts)

Fouettédraai, armen gaan van laag naar zijwaarts

4 passen passé voorwaarts, armen zijwaarts

Koprol voorover tot hurkzit (tot rijzit, opklimmen -0.30)

Komen tot stand

½ pirouette

Wisselsprong, streksprong, armen hoog

2 passen lunge voorwaarts, been opzwaaien, armen zijwaarts

½ pirouette

Vluchtige handstand

Op je tenen tot het einde, armen hoog

Afsprong: Overslag of salto (+0.30)



# Vloer oefenstof selectie

Selectie niveau 1A

Vloer

Aansluitpas, aansluitpas, loopsprong, schaarsprong  
Uit stand koprol achterover tot ligsteun (stutol +0.30, daarna inhurken koprol)  
Vanuit ligsteun koprol voorover tot zit, armen in een vloeiende beweging van voor (gekruisd) naar zij naar hoog.  
Komen tot ruglig, armen hoog  
Linkerbeen passé, rechterbeen passé (benen en schouders zijn van de vloer), armen laag  
 $\frac{1}{2}$  draai naar buik in gespannen vorm, armen hoog  
Opduwen tot ligsteun, inhurken komen tot stand  
Streksprong  $\frac{1}{2}$  draai  
4 passen op je tenen (armen hoog), 2 passen op je tenen in passé (armen zijwaarts), 2 passen op je tenen heen opzwaaien (armen zijwaarts),  $\frac{1}{2}$  draai op tenen (armen hoog), 4 passen op je tenen achterwaarts (armen hoog)  
Aanloop hup overslag (aanloop hup arabier -0.30)  
 $\frac{1}{2}$  pirouette  
Radslag op 1 arm  
Bruggetje vanuit stand (mag met hulp)  
Komen tot ruglig, armen laag  
Kaars, armen vrij (2 sec. aanhouden)  
1 been in passé, komen tot stand  
Linkerarm hoog - rechterarm laag, rechterarm hoog - linkerarm laag, armen in een vloeiende beweging van voor (gekruisd) naar zij naar hoog.



# Sprong oefenstof selectie

Selectie niveau 1A

Sprong

Sprong 1: Arabier over de pegasus  
Sprong 2: Overslag over de pegasus (Losop, overslag af -0.30)