



Brug oefenstof selectie

Selectie niveau 1B

Brug

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

Beide handen 1x verplaatsen naar rechts

Spring af

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

Borstwaartsom met een benige afzet (Borstwaartsom met twee benige afzet +0.30)

Linkerbeen gestrekt overzwaaien legger, Rechterbeen gestrekt overzwaaien legger

Opzwaai, afhoeken

Ondersprong (afzet 2 benen)



Balk oefenstof selectie

Selectie niveau 1B

Balk

Start: einde van de balk, richting begin

Achterwaarts opspringen tot steun

Linkerbeen gestrekt overzwaaien tot rijzit

Komen tot kniezeefstand, tegenovergestelde arm voor, andere arm op balk

Komen tot kniezit, armen voor, zijwaarts, hoog

Komen tot stand

Aansluitpas (armen zijwaarts of tegenovergesteld), kattesprong (armen zijwaarts)

3 passen in passé, armen zijwaarts

$\frac{1}{2}$ draai op tenen, armen hoog

Streksprong, armen hoog

Zweefstand, armen voor

Klemrol tot rijzit

Komen tot stand

Op tenen naar einde van de balk, armen hoog

Afsprong: $\frac{1}{2}$ draai of arabier (+0,30)



Vloer oefenstof selectie

Selectie niveau 1B

Vloer

Aansluitpas, aansluitpas, loopsprong
Koprol achterover tot hurkzit
Koprol voorover tot spreidzit, rechte romp
Zover mogelijk naar voren buigen, armen voor
Komen tot ruglig
Bruggetje
Komen tot ruglig
 $\frac{1}{2}$ draai naar buik in gespannen vorm
Opduwen tot kniezit, linkerarm hoog - rechterarm zij, rechterarm hoog - linkerarm zij, beide armen hoog, beide armen laag
Inhurken tot stand
Vluchtige handstand
4 passen op je tenen, 2 passen op je tenen in passé, $\frac{1}{2}$ draai op je tenen, 4 passen op je tenen achterwaarts (armen hoog gedurende hele passage)
Aanloop hup arabier, landen in squadhouding
Kattesprong (armen zijwaarts)
Radslag
Streksprong $\frac{1}{2}$ draai
Koprol met gestrekte armen 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 1B

Sprong

Sprong 1: Koprol over de pegasus
Sprong 2: Ophurken, arabier af (ophurken, overslag af +0.30)