



Brug oefenstof selectie

Selectie niveau 2A

Brug

Start: Staan op de lage legger, handen op de hoge legger

Halve reus tot steun

Buikdraai

Koprol af tot strekhang

Optrekken naar vouwhang

Achterover duikelen tot stand

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

Borstwaartsom met tweebeinige afzet

Links overzwaaien legger, Rechts overzwaaien legger

Ophurken

$\frac{3}{4}$ spreidzolendraai tot stand of $\frac{3}{4}$ Spreidzolendraai tot hang hoge legger -achter
afspringen (+0.30)



Balk oefenstof selectie

Selectie niveau 2A

Balk

Start: voorkant van de balk

Koprol op tot rijzit

1 been gestrekt overzwaaien tot zit

Linkerarm hoog, rechterarm laag - rechterarm hoog, linkerarm laag

1 been overzwaaien tot achter de balk, zijwaarts liggen op de balk, armen in hoek 90 graden waarvan 1 op de balk ligt en ander in de lucht

Komen tot rijzit

Ophurken tot hurkzit

Aansluitpas, aansluitpas (armen tegengesteld), sluitsprong (armen hoog)

Zweefstand, armen voorwaarts

½ pirouette, armen van laag naar hoog

Streksprong, hurksprong, armen hoog

Radslag, doordraaien

2 passen passé op tenen, armen hoog

2 passen passé gekruist, armen zijwaarts (voet naar buitenkant knie)

2 passen devoloppé op tenen, armen zijwaarts

Fouettédraai, armen van laag naar hoog

Loopsprong, kattesprong, armen zijwaarts

Vluchtige handstand

Benen opzwaaien tot het einde, armen zijwaarts

Afsprong: Salto (Overslag -0.30)



Vloer oefenstof selectie

Selectie niveau 2A

Vloer

Start: Liggend op je zij, linkerknie ingetrokken, rechterbeen lang, linkerarm lang en rechterarm staat voor je
rechterbeen beweegt naar je gezicht toe tot een hoek van 90 graden omhoog, linkerbeen volgt
Rechterbeen in, linkerbeen in (snel)
Komen tot stand
Linkerarm gaat als omhoog wanneer je opstaat en $\frac{1}{2}$ draai eronderdoor

Aansluitpas, aansluitpas, loopsprong, streksprong - sisonne
1/1 pirouette
2 passen op je tenen, linkerbeen opzwaaien, rechterbeen opzwaaien
Komen in positie
Links kijken, rechts kijken
Aanloop hup arabier flikflak of aanloop hup overslag radslag

$\frac{1}{2}$ pirouette
Stutrol achterover tot stand
2 passen op je tenen met armen voor je gezicht achterwaarts
Koprol hurk handstand doorrol tot hurkzit
Achterover Rollen naar kaars en komen tot kniezit, bovenlichaam links en rechts bewegen, opstaan tot stand

Bruggetje achterover
Aanloop hup overslag of aanloop hup arabier
Aansluitpas, loopsprong, loopsprong naar het midden van de mat
Radslag tot kniezit
1 been duikt weer onder de ander door en je eindigt in de beginpositie



Sprong oefenstof selectie

Selectie niveau 2A

Sprong

Sprong 1: Overslag over de pegasus

Sprong 2: half in, half uit of barani over de pegasus