



Brug oefenstof selectie

Selectie niveau 2B

Brug

Start: hurkzit op de lage legger
Opspringen naar hoge legger
Koprol tot vluchtige hoekhang
Hangen aan de hoge legger in strekhang (2 seconde aanhouden)
 $\frac{1}{2}$ draai in strekhang
Optrekken naar duikelen achterwaarts
Koprol af
Borstwaartsom tweebeinige afzet
Buikdraai
Links overzwaaien legger, Rechts overzwaaien legger
Opklimmen (ophurken +0.30)
 $\frac{3}{4}$ Spreidzolendraai tot stand



Balk oefenstof selectie

Selectie niveau 2B

Balk

Start: begin van de balk, richting mat

Overslag over de balk tot zit

Linkerbeen over rechts overzwaaien tot rijzit, armen zijwaarts

Armen zijwaarts, handpalmen naar beneden, handpalmen omhoog, armen hoog (handpalmen naar binnen), handpalmen naar buiten, armen voor (handpalmen naar buiten), handpalmen naar binnen, balk vastpakken

Ophurken tot hurkzit

$\frac{1}{2}$ draai in hurkzit, armen zijwaarts

Komen tot stand

Aansluitpas (armen tegengesteld), kattesprong (armen zijwaarts), streksprong (armen hoog)

Been voorwaarts heffen (armen zijwaarts), in 1 beweging naar zweefstand (armen voor)

Fouettédraai, armen van laag naar hoog

2 passen lunge voorwaarts, been opzwaaien, armen zijwaarts

Koprol voorover tot rijzit (koprol tot hurkzit +0.30)

Hoeksteun, armen achter op de balk plaatsen

Ophurken tot stand

Streksprong, hurksprong

$\frac{1}{2}$ pirouette

Vluchtige handstand

2 passen passé, armen zijwaarts

2 passen passé op tenen, armen hoog

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

Op tenen naar het einde

Afsprong: Overslag (Salto +0.30)



Vloer oefenstof selectie

Selectie niveau 2B

Vloer

Staan, linkervoet voor met gebogen knie, armen voor met handen in flex gekruist.
Staan, rechervoet voor met gebogen knie, armen voor met handen in flex gekruist.
Staan, linkervoet voor met gebogen knie, armen voor met handen in flex gekruist.
Linkerarm via hoog naar zijwaarts opzij
Rechterarm via hoog naar zijwaarts opzij
Stap opzij met armen zijwaarts

Aanloop overslag
Aansluitpas, loopsprong, streksprong, sisonne
4 passen op je tenen armen zijwaarts
Radslag op 1 arm
stap, stap ($\frac{1}{4}$ draai - zorgen dat je weer in de looprichting mat staat)
Handstand doorrol tot stand
Koprol achterover tot ligsteun vanuit stand
Inhurken opstaan, armen laag
Aanloop radslag (tussenhup) arabier
Koprol met rechte armen tot hurkzit
Achteroverrollen tot kaars
Terugrollen tot zit met kromme benen, linkerarm hoog, rechterarm zij, kijk met je linkerarm mee



Sprong oefenstof selectie

Selectie niveau 2B

Sprong

Sprong 1: Los op, overslag af (overslag over de pegasus +0.30)

Sprong 2: Arabier over de pegasus