



MOEILIKHEIDSTABELLEN

E-Instap | Seizoen 2020/2021

Paren

Samenstelling vrij

| | | | | | |
|-------------------------------|---------------------------------|---|----------------------------|---|----------------------------|
| Rij 1 Handstand | 3" b.p. of | 3" b.p. of | 3" b.p. of | 3" b.p. of | |
| | Rij 2 Tosshouding | Geen vlucht staan in handen (hoek 90°) | Geen tot weinig vlucht | Geen vlucht Staan in handen (hoek 90°) | Geen tot weinig vlucht |
| | Rij 3 Hurksteun | Overheen springen | 3" | 3" | 3" |
| | Rij 4 Vliegtuig | 3" | Handen vast | 3" | 3" |
| KEUZE Staan | 3" b.p. of | 3" | 3" | 3" b.p. of of | |
| | Rij 5 Streksprong | 0° b.p. of | 0° b.p. of | Rij 5-3 | 180° b.p. of |

Oefening #02





MOEILIKHEIDSTABELLEN

E-Instap | Seizoen 2020/2021

Groepen

Samenstelling vrij

| | | | | | |
|------------------------|--|--------------|--------------|----------------|----------------------------|
| Rij 1 Handstand | 3" | 3" | 3" | 3" | |
| | Rij 1-1 | Rij 1-2 | Rij 1-3 | Rij 1-4 | |
| | Rij 2 Basket | Staans 3" | Staans 3" | inveren o.p.s. | Geen (hoge) vlucht vereist |
| | | Rij 2-1 | Rij 2-2 | Rij 2-3 | Rij 2-4 |
| Rij 3 Hurksteun | | | | 3" | |
| | | Rij 3-1 | Rij 3-2 | Rij 3-3 | Rij 3-4 |
| | Rij 4 Staan KEUZE Overig | 3" | 3" | 3" | 3" |
| | | Rij 4-1 | Rij 4-2 | Rij 4-3 | Rij 4-4 |
| 3" | | 3" | 3" | 3" | |
| Rij 4-5 | | Rij 4-6 | Rij 4-7 | Rij 4-8 | |
| Rij 5 Plankjes | 0° | 1/4 vo of ao | 1/4 ao of vo | 180° | |
| | Rij 5-1 | Rij 5-2 | Rij 5-3 | Rij 5-4 | |

Oefening #02






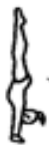
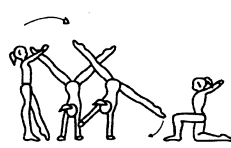
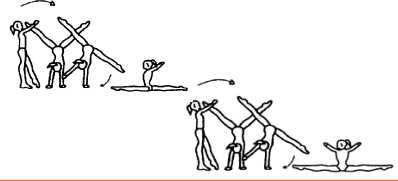

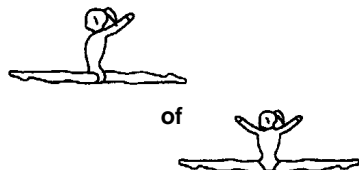



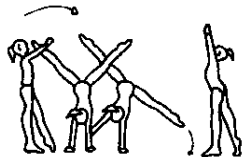


MOEILIKHEIDSTABELLEN

E-Instap | Seizoen 2020/2021

Individueel

Elke partner voert uit elke rij een element uit

| | | | |
|--|--|--|--|
| Rij 6 <i>Kracht&Balans</i> |  Rij 6-1 |  Rij 6-2 |  Rij 6-3 |
| Rij 7 <i>Behendigheid</i> |  Rij 7-1 |  Rij 7-2 |  Rij 7-3 |
| Rij 8 <i>Lenigheid</i> |  Rij 8-1 |  Rij 8-2 |  Rij 8-3 <i>Spreidzit met buik op grond handen bij enkels</i> |
| Rij 9 <i>Dynamisch</i> |  Rij 9-1 |  Rij 9-2 |  Rij 9-3 |

Oefening #02

