



MOEILIKHEIDSTABELLEN

E-Instap | Seizoen 2020/2021

Paren

Samenstelling vrij

Rij 1 <i>Handstand</i>	 Rij 1-1	 Rij 1-2	 Rij 1-3	 Rij 1-4
Rij 2 <i>Tosshouding</i>	 Rij 2-1 <i>Geen vlucht staan in handen (hoek 90°)</i>	 Rij 2-2 <i>Geen tot weinig vlucht</i>	 Rij 2-3 <i>Geen vlucht Staan in handen (hoek 90°)</i>	 Rij 2-4 <i>Geen tot weinig vlucht</i>
Rij 3 <i>Hurksteun</i>	 Rij 3-1 <i>Overheen springen</i>	 Rij 3-2	 Rij 3-3	 Rij 3-4
Rij 4 <i>Vliegtuig</i>	 Rij 4-1	 Rij 4-2 <i>Handen vast</i>	 Rij 4-3	 Rij 4-4
KEUZE <i>Staan</i>	 Rij 4-5	 Rij 4-6	 Rij 4-7	 Rij 4-8
Rij 5 <i>Streksprong</i>	 Rij 5-1 <i>Bij heupen of bij armen</i>	 Rij 5-2	 Rij 5-3	 Rij 5-4

Oefening #02





MOEILIKHEIDSTABELLEN

E-Instap | Seizoen 2020/2021

Groepen

Samenstelling vrij

Rij 1 Handstand	 Rij 1-1	 Rij 1-2	 Rij 1-3	 Rij 1-4		
	Rij 2 Basket	 Rij 2-1	 Rij 2-2	 Rij 2-3	 Rij 2-4	
		Rij 3 Hurksteun	 Rij 3-1	 Rij 3-2	 Rij 3-3	 Rij 3-4
			Rij 4 Staan KEUZE Overig	 Rij 4-1	 Rij 4-2	 Rij 4-3
 Rij 4-5				 Rij 4-6	 Rij 4-7	 Rij 4-8
Rij 5 Plankjes	 Rij 5-1			 Rij 5-2	 Rij 5-3	 Rij 5-4

Oefening #02







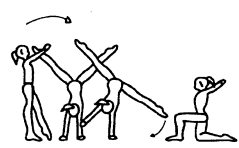
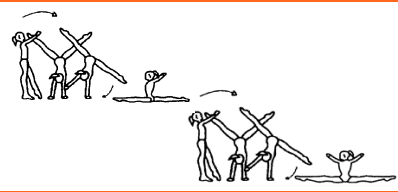

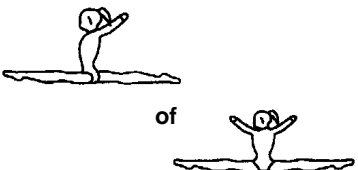



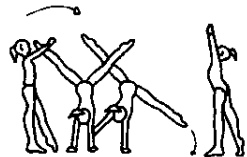


MOEILIKHEIDSTABELLEN

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>Spreadzit met buik op grond handen bij enkels</i>
Rij 9 <i>Dynamisch</i>	 Rij 9-1	 Rij 9-2	 Rij 9-3

Oefening #02

