



# MOEILIKHEIDSTABELLEN

E-Instap | Seizoen 2020/2021

## Paren

Samenstelling vrij

<b>Rij 1</b>  <i>Handstand</i>	 Rij 1-1	 Rij 1-2	 Rij 1-3	 Rij 1-4		
	<b>Rij 2</b>  <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>	
		<b>Rij 3</b>  <i>Hurksteun</i>	 Rij 3-1 <i>Overheen springen</i>	 Rij 3-2	 Rij 3-3	 Rij 3-4
			<b>Rij 4</b>  <i>Streksprong</i>	 Rij 4-1 <i>Bij heupen of bij armen</i>	 Rij 4-2	 Rij 4-3
<b>Rij 5</b>  <i>Vliegtuig</i>				 Rij 5-1	 Rij 5-2 <i>Handen vast</i>	 Rij 5-3
	<b>KEUZE</b>  <i>Staan</i>			 Rij 5-5	 Rij 5-6	 Rij 5-7

## Oefening #01





# MOEILIKHEIDSTABELLEN

E-Instap | Seizoen 2020/2021

## Groepen

Samenstelling vrij

<b>Rij 1</b>  <i>Handstand</i>	 Rij 1-1	 Rij 1-2	 Rij 1-3	 Rij 1-4		
	<b>Rij 2</b>  <i>Basket</i>	 Rij 2-1	 Rij 2-2	 Rij 2-3	 Rij 2-4	
		<b>Rij 3</b>  <i>Hurksteun</i>	 Rij 3-1	 Rij 3-2	 Rij 3-3	 Rij 3-4
			<b>Rij 4</b>  <i>Plankjes</i>	 Rij 4-1	 Rij 4-2	 Rij 4-3
<b>Rij 5</b>  <i>Staan</i>				 Rij 5-1	 Rij 5-2	 Rij 5-3
	<b>KEUZE</b>  <i>Overig</i>			 Rij 5-5	 Rij 5-6	 Rij 5-7

## Oefening #01





# MOEILIKHEIDSTABELLEN

E-Instap | Seizoen 2020/2021

## Individueel

Elke partner voert uit elke rij een element uit

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

## Oefening #01

