


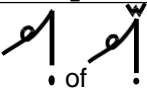
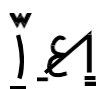
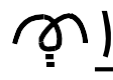
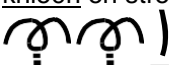
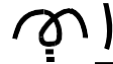



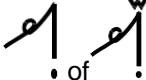
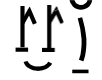
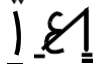




Uitgangspositie: vanuit stand op het begin van de mat:


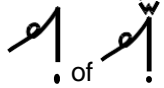






OEFENSTOF	Basis D-score = 3.00 p.	Symbol	Keuze m.b.t. D-score
1. (pas voorwaarts) <u>radslag (3.006)</u> met ¼ draai binnenwaarts tot schredestand gevolgd door ½ draai in schredestand			voorhup met afzet van 2 benen, <u>radslag (3.006)</u> gevolgd door enkele (aansluit-) pasjes voorwaarts (zijwaarts) tot (schrede-)stand = + 0.30 p 
2. <u>zweefstand op 1 been</u> met gestrekt been achter tot horizontaal; 2 sec.. en terug tot schredestand			
3. opzwaai tot <u>vluchtige handenstand (3.001)</u> (met beenwissel) en terugtot schredestand			
4. <u>wisselopsprong</u> en enkele pasjes voorwaarts gaan gevolgd door ½ draaisprong * tot stand			
5. <u>rol voorover (3.002)</u> en <u>streksprong tot stand (1.010)</u>			i.p.v. 5. en 6.: rol voorover gevolgd door <u>rol voorover met vluchtig strekken en buigen van de knieën</u> en streksprong tot stand = + 0.30 p 
6. <u>rol voorover met vluchtig strekken en buigen van de knieën (3.002)</u> en <u>streksprong tot stand (1.010)</u>			
7. (.....)			<u>Sisonne (1.009)</u> : achterste been vrij van de mat en been bijplaatsen tot stand gevolgd door <u>streksprong (1.010)</u> tot stand = + 0.30 p 

* ½ draaisprong is een sprong met afzet van 1 been, halve draai en landen op 2 voeten.

Uitgangspositie: vanuit stand op het begin van de mat:

OEFENSTOF	Basis D-score = 2.70 p.	Symbol	Keuze m.b.t. D-score
1. (.....)			(pas voorwaarts) <u>radslag</u> (3.006) met ¼ draai binnenwaarts tot schredestand gevolgd door ½ draai in schredestand = + 0.30 p X
2. <u>zweefstand op 1 been</u> met gestrekt been minimaal tot horizontaal: 1 sec. komen tot schredestand			<u>zweefstand op 1 been</u> met gestrekt been achter tot horizontaal; 2 sec.. en terug tot schredestand = + 0.30 p 
3. opzwaai tot <u>vluchtige handenstand</u> (3.001) (met beenwissel) en terug tot schredestand			
4. <u>huppelpasjes</u> tot het midden van de mat en <u>streksprong met ½ draai</u> tot stand			<u>wisselopsprong</u> en enkele pasjes voorwaarts gaan gevolgd door <u>½ draaisprong</u> * tot stand = + 0.30 p 
5. <u>rol voorover</u> (3.002) en <u>streksprong</u> (3.010)			
6. <u>rol voorover</u> (3.002) en <u>streksprong tot stand</u> (3.010)			<u>rol voorover met vluchtig strekken en buigen van de knieën</u> (3.002) = + 0.30 p

Uitgangspositie: vanuit stand op het begin van de mat:

OEFENSTOF	Basis D-score = 2.40 p.	Symbol	Keuze m.b.t. D-score
1. (.....)			zweefstand op 1 been met gestrekt been minimaal tot horizontaal: 1 sec. komen tot schredestand = + 0.30 p 
2. (.....)			opzwaai tot vluchtige handenstand (3.001) (met beenwissel) en terug tot schredestand = + 0.30 p 
3. <u>huppelpasjes</u> tot ongeveer het midden van de mat en <u>½ draaisprong*</u> tot stand			<u>huppelpasjes</u> tot het midden van de mat en <u>streksprong met ½ draai</u> tot stand = + 0.30 p 
4. <u>rol voorover</u> (3.002)			
5. <u>streksprong</u> (3.010)			
6. <u>rol voorover</u> (3.002)			
7. <u>streksprong tot stand</u> (3.010)			

* ½ draaisprong is een sprong met afzet van 1 been, halve draai en landen op 2 voeten.