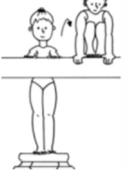
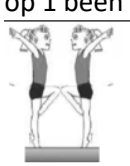
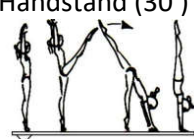
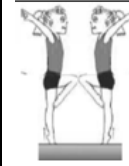
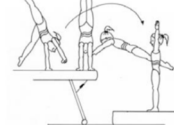
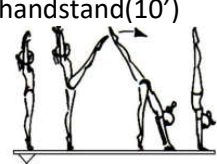
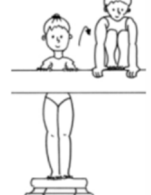
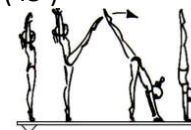
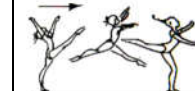




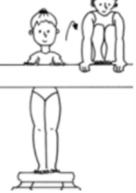
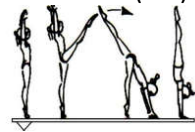
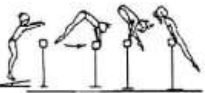
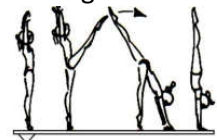
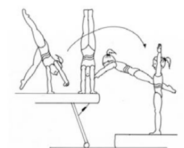
Element 1	Serie 3	Element 2 (+7 +evt 8)	Element 3	Element 4	Element 5	Element 6	SE-Waarde
Ophurken 		Halve draai op 1 been  Geen waarde	Loopsprong  DIRECT gevolgd door Kattensprong  OF Streksprong 	Vluchtige Handstand (30')  Halve draai op 1 been  Geen waarde	Koprol tot hurkzit 	Arabier af  OF Overslag af 	0.50
Opspreiden tot split – handen los buik op balk  OF Doorhurken  		Loopsprong  DIRECT gevolgd door: Kattensprong  EN Streksprong 	Vluchtige handstand(10') 	Radslag  OF Losse rol 	Halve draai op 1 been  DIRECT gevolgd door halve draai op tenen (op 2 benen)	Salto voorwaarts af  OF Salto achterwaarts af 	(0.50)+0.30 bonus
Deze serie moet direct na de opsprong: 2 stappen voorwaarts op tenen- armen gestrekt voorwaarts – handpalmen naar elkaar toe 2 stappen voorwaarts op tenen – armen gestrekt zijwaarts 2 stappen voorwaarts op tenen met voet heffen tot bij knie (Passe parallel) – armen gestrekt zijwaarts Op tenen blijven staan – armen hoog – handpalmen naar elkaar toe – ¼ draai tot parallel stand Linker been zijwaarts uitstrekken (tendu->voet gepunt op de balk) – armen gestrekt zijwaarts – buig romp naar links – linker arm rond laag, rechter arm rond hoog. Terug recht op- armen gestrekt zijwaarts Linker been zijwaarts heffen – handen in zij – stap zijwaarts via plie (sqat) op links – rechter been zijwaarts uitstrekken (tendu->voet gepunt op de balk) Sluit rechter been aan – handen in zij Steun op rechter been – linker been zijwaarts uitstrekken op de balk (tendu-> voet gepunt op balk) Rechterhand blijft in zij – Linkerhand via een welbeweging laten wijzen naar linker voet Sluit rechterbeen aan – rechter hand in zij – linkerarm omhoog – rechter arm omhoog ¼ draai over rechts – (je staat nu in looprichting achteruit) met rechter been nog een tendu voorwaarts aangeven – armen zijwaarts 4 stappen achterwaarts op tenen – armen zijwaarts Hurkzit- armen laag – ½ draai – komen tot stand – armen laag							1.00



Nivo 6 : Kies uit iedere kolom 1 element, oefening start aan de dikke mat kant. Oefening gaat heen en terug.

Element 1	Serie 3	Element 2	Element 3	Element 4 (+7)	Element 5	Element 6	SE-Waarde
Ophurken  Waarde 0.10		Vluchtige Handstand (45') 		Loopsprong 	Koprol tot klemlig  OF Koprol tot hurkzit 	Arabier af 	0.50
Opspreiden tot split – handen los buik op balk  OF Doorhurken   Waarde 0.10		Vluchtige handstand(30') 	Halve draai op 1 been 	DIRECT gevolgd door: Kattensprong  OF Streksprong 	Radslag  OF Losse rol 	Overslag af 	(0.50)+0.30 bonus
Deze serie moet direct na de opsprong: 2 stappen voorwaarts op tenen- armen gestrekt voorwaarts – handpalmen naar elkaar toe 2 stappen voorwaarts op tenen – armen gestrekt zijwaarts 2 stappen voorwaarts op tenen met voet heffen tot bij knie (Passe parallel) – armen gestrekt zijwaarts Op tenen blijven staan – armen hoog – handpalmen naar elkaar toe – ¼ draai tot parallel stand Linker been zijwaarts uitstrekken (tendu->voet gepunt op de balk) – armen gestrekt zijwaarts – buig romp naar links – linker arm rond laag, rechter arm rond hoog. Terug recht op- armen gestrekt zijwaarts Linker been zijwaarts heffen – handen in zij – stap zijwaarts via plie (sqat) op links – rechter been zijwaarts uitstrekken (tendu->voet gepunt op de balk) Sluit rechter been aan – handen in zij Steun op rechter been – linker been zijwaarts uitstrekken op de balk (tendu-> voet gepunt op balk) Rechterhand blijft in zij – Linkerhand via een welbeweging laten wijzen naar linker voet Sluit rechterbeen aan – rechter hand in zij – linkerarm omhoog – rechter arm omhoog ¼ draai over rechts – (je staat nu in looprichting achteruit) met rechter been nog een tendu voorwaarts aangeven – armen zijwaarts 4 stappen achterwaarts op tenen – armen zijwaarts Hurkt- armen laag – ½ draai – komen tot stand – armen laag							1.00



Element 1	Serie 3	Element 2	Element 3	Element 4	Element 5	Element 6	Element 7	SE-Waarde
Ophurken  Waarde 0.10		Halve draai op 1 been  Waarde 0.10	Kattensprong 		Koprol tot klemlig 	Zweefstand  OF Zeer Vluchtige Handstand (45') 	Streksprong af 	0.50
Opspreiden tot split – handen los buik op balk  OF Doorhurken  Waarde 0.10				Streksprong  OF Loopsprong 	Koprol tot hurkzit 	Vluchtige handstand  (180' - 1 sec.)	Arabier af  OF Overslag af 	(0.50)+0.30 bonus
Deze serie moet direct na de opsprong: 2 stappen voorwaarts op tenen- armen gestrekt voorwaarts – handpalmen naar elkaar toe 2 stappen voorwaarts op tenen – armen gestrekt zijwaarts 2 stappen voorwaarts op tenen met voet heffen tot bij knie (Passe parallel) – armen gestrekt zijwaarts Op tenen blijven staan – armen hoog – handpalmen naar elkaar toe – ¼ draai tot parallel stand Linker been zijwaarts uitstrekken (tendu->voet gepunt op de balk) – armen gestrekt zijwaarts – buig romp naar links – linker arm rond laag, rechter arm rond hoog. Terug recht op- armen gestrekt zijwaarts Linker been zijwaarts heffen – handen in zij – stap zijwaarts via plie (sqat) op links – rechter been zijwaarts uitstrekken (tendu->voet gepunt op de balk) Sluit rechter been aan – handen in zij Steun op rechter been – linker been zijwaarts uitstrekken op de balk (tendu-> voet gepunt op balk) Rechterhand blijft in zij – Linkerhand via een welbeweging laten wijzen naar linker voet Sluit rechterbeen aan – rechter hand in zij – linkerarm omhoog – rechter arm omhoog ¼ draai over rechts – (je staat nu in looprichting achteruit) met rechter been nog een tendu voorwaarts aangeven – armen zijwaarts 4 stappen achterwaarts op tenen – armen zijwaarts Hurkzit- armen laag – ½ draai – komen tot stand – armen laag								1.00