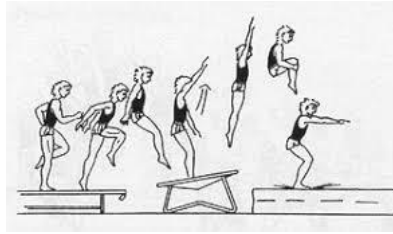
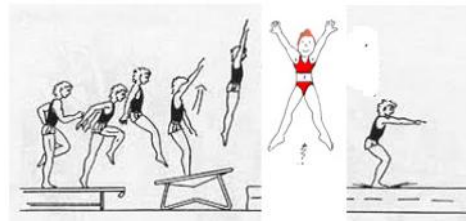
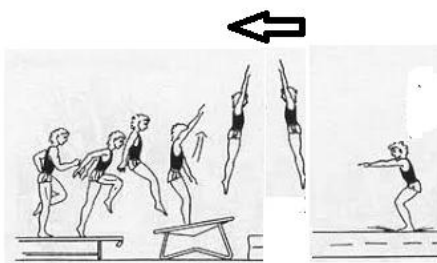

1. Hurksprong



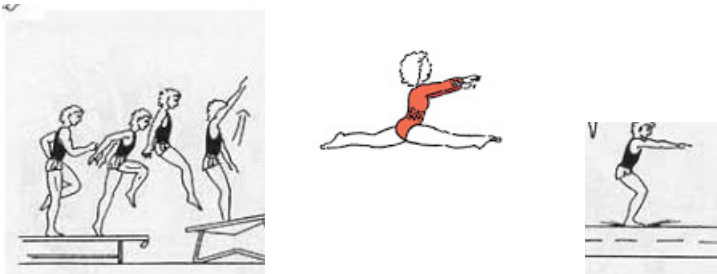
2. Spreidsprong



3. Streksprong met ½ draai

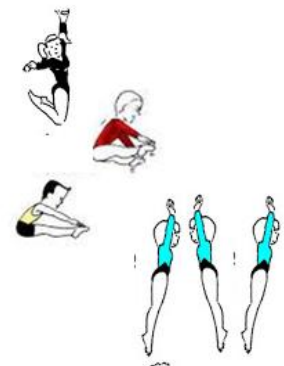


4. Spagaatsprong



5. Keuze onderdeel. Mag per persoon verschillen.

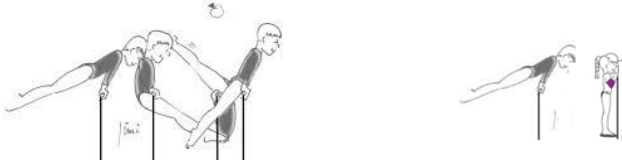
- Skatesprong.
- Spreidhoeksprong.
- Hoeksprong.
- Streksprong 1/1 draai.



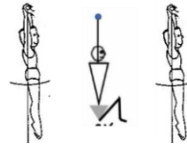
1. Afzet van 1 of 2 been - borstwaartsom tot steun – Opzwaai en neerspringen tot stand



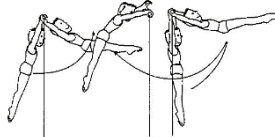
2. Buikdraai (mag met hulp) - Opzwaai en neerspringen tot stand



3. Hangen aan hoge ligger 2x hurkhoekhang



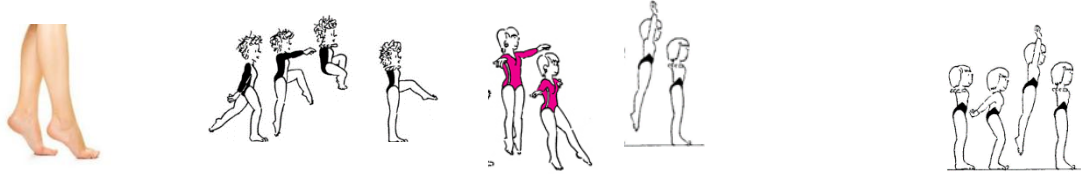
4. Voorzwaai – achterzwaai – voorzwaai – achterzwaai – achter neerspringen tot stand.



5 Keuze onderdeel. Mag per persoon verschillen.

- Strekhang aan de HL – 2x hurkhoekhang (1 sec per x) – 1x hoekhang (mag vluchtig).
 - Koppeltjeduikelen voorover tot *buighang 2 sec. / Koppeltjeduikelen tot *hoekhang (vluchtig).
 - Koppeltjeduikelen achterover (voeten tussen de armen door onder de stok).
 - Buikdraai achterover.
 - Stoeltje zwaaien” 2x (aan de Lage Ligger: voor-achter-voor-achter-neerspringen)
- Geldt alleen voor OB
- 2x buighangzwaaien aan de LL. Mag in ondergreep of bovengreep n met kromme benen.
 - Vanuit stand voor de LL tegenspreiden ondersprong tot stand. Voeten tegen de ligger.
 - Vanuit steun tegenspreiden ondersprong tot stand. Voeten tegen de ligger.
 - Trainer hangt turnster aan HL (mag zetje geven tot zwaai): voorzwaai – achterzwaai – voorzwaai – achterzwaai – achter neerspringen tot stand.
 - Strekhang uiteinde HL - wandelen door handverplaatsing tot midden van de HL – halve draai maken – handverplaatsing tot einde van de HL – Neerspringen tot stand.
 - Strekhang uiteinde HL – wandelen door handverplaatsing naar het midden – 1x hoekhang vluchtig – wandelen naar andere einde HL. Neerspringen tot stand.
 - Strekhang uiteinde HL – wandelen door handverplaatsing naar het midden – 2x hurkhoekhang-wandelen naar andere einde HL-neerspringen tot stand.

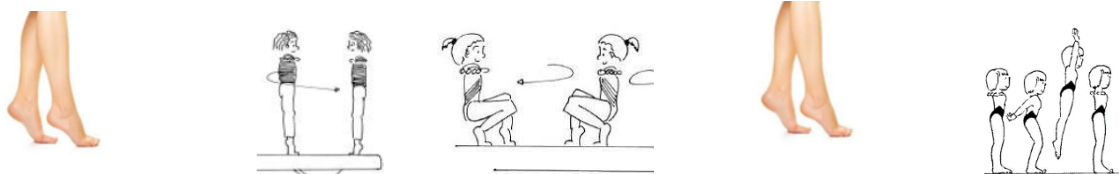
1. Lopen op tenen - **kattensprong-wisselopsprong - streksprong** lopen streksprong af



2. Lopen op tenen – Passé uitdraaien li / Passé uitdraaien re-- lopen op tenen- streksprong af



3. Lopen op tenen – ½ draai op tenen- STAP- hurk – ½ draai hurk – tenen- str.spr



4. Lopen op tenen zweefstand (2 sec) lopen **HURKprong af**

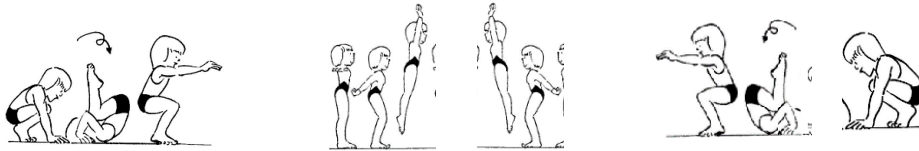


5. Keuze onderdeel. Mag per persoon verschillen.

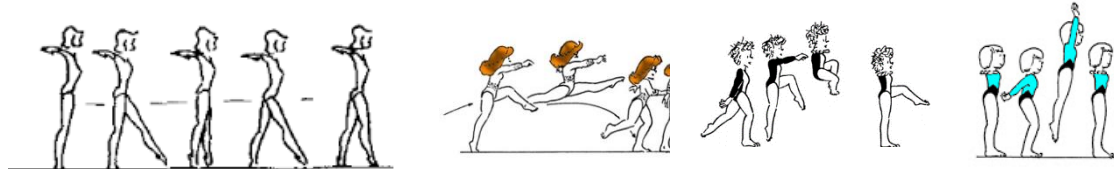
Hurksprong af.

- Spreidsprong af.
- Arabier af.
- Lopen tot midden arabesque links en rechts 2 sec minimaal 45 graden -lopen tot eind
- Lopen op tenen tot midden *spreidhoeksteun 1 sec – via achter opzwaai komen tot stand – lopen naar het einde van de balk – streksprong af.
- Lopen tot midden halve pirouette gevolgd door hurkzit halve draai lopen tot eind streksprong af.
- Lopen tot midden halve pirouette gevolgd door halve pirouette lopen tot einde streksprong af.
- Lopen op de tenen tot het midden van de balk – kwart draai tot spreidstand op de tenen 2 sec. - kwart draai terug en op de tenen lopen tot einde van de balk – streksprong af.
- Ophurken – lopen op je tenen – arabier af
- Lopen op tenen naar midden van de balk – halve draai op 1 been – stap – halve draai op hurken – op tenen lopen tot eind- streksprong af
- Lopen op tenen naar het midden van de balk – loopsprong - lopen op tenen tot eindstreksprong af

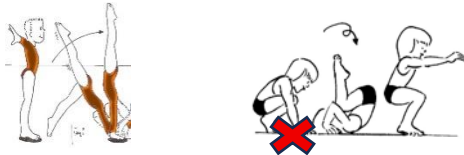
1. Koprol Streksprong ½ draai rol achterover tot hurkzit of spreidstand



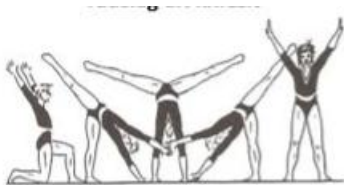
2. (Aansluitpas) – loopsprong – kattensprong – streksprong.



3. Handstand 1 sec terug tot stand – Koprol v.o. zonder handen



4. Vanuit kniezit - Radslag



5. Keuze onderdeel. Mag per persoon verschillen.

- Boogje uitduwen.
- Spagaat 2 sec. Handen los van de vloer (turnster kiest zelf voorkeursbeen).
- Rol voorover gevolgd door rol voorover zonder handen.
- Streksprong halve draai linksom – streksprong halve draai rechtsom.
- Rol achter over tot spreid- rol achterover tot hurkzit.
- Rol achter over tot ligsteun.
- Handstanddoorrollen.
- Radslag 1 arm.
- Arabier kaats
- Radslag-radslag.
- Radslag gevolgd door arabier.
- Overslag mag met plank.
- Loopsprong links en loopsprong rechts.
- Rol achterover tot kaars.
- Kattensprong- radslag mag een pasje tussen
- Loopsprong – streksprong hele draai.
- Halve pirouette links en halve pirouette rechts.