



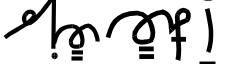
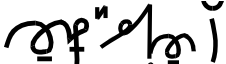
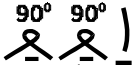
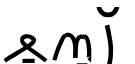





VLOER

NIVEAU 10

VOORGESCHREVEN OEFENSTOF

Uitgangspositie: vanuit stand voor de mat:

Oefenstof	Basis D-score = 4.30 p.	Symbolen	Keuze m.b.t. D-score
1. aanloop, voorhup en arabier (3.106) met streksprong / kaats tot stand			overslag voorover (3.105) met streksprong/kaats of loopoverslag voorover (3.105) (met handenafzet van reutherplank) = + 0.30 p.  
2. (enkele pasjes voorwaarts) gevolgd door streksprong met spreiden (1.007) en sluiten van de benen			
3. opzwaai tot handenstand en doorrollen tot hurkzit (3.002), snelle rol voorover zonder handensteun* (3.002) of snelle rol voorover zonder handensteun (3.002) en direct hurkhandenstandsteun met uitstrekken in handenstand gevolgd door doorrollen (3.002) en streksprong met 1/2 draai (1.010)		 	
4. 1 of 2 aansluitpasjes gevolgd door loopsprong (1.001), tussenpas en loopsprong (1.001): beenspreiding minimaal 90° of 1 of 2 chassé's gevolgd door loopsprong (1.001): beenspreiding minimaal 90° en schaarsprong voorwaarts met gebogen benen (=kattensprong) (1.011), enkele pasjes voorwaarts sluitsprong (assemblé) en streksprong met 1/2 draai (1.010)		 	
5. rol achterover met steun op gestrekte armen (3.003) en via hurkzit tot stand			rol achterover via hurkzit tot stand = - 0.30 p.
6. aanloop, voorhup en radslag (3.006), gevolgd door enkele (aansluit)pasjes (zijwaarts) voorwaarts tot (schrede)stand			arabier (3.106) streksprong / kaats met 1/2 draai om de lengteas, uitstappen, radslag (3.006) = + 0.30 p. 

* rol v.o. zonder handensteun is bedoeld als snelle, vrije rol voorover, als voorbereiding op salto voorover. Knieën, benen kunnen vastgepakt worden