

VLOER

NIVEAU 11

VOORGESCHREVEN OEFENSTOF

Uitgangspositie: vanuit stand op de mat:

Oefenstof	Basis D-score = 4.20 p.	Symbolen	Keuze m.b.t. D-score
1. voorhup met afzet van 2 benen, <u>radslag</u> (3.006) gevolgd door enkele (aansluit-) pasjes voorwaarts (zijwaarts) tot (schrede-)stand			aanloop, voorhup en <u>arabier</u> (3.106) met streksprong / kaats tot stand = + 0.30 p.
2. opzwaai tot <u>vluchtige handenstand en doorrollen</u> (3.002) tot hurkzit			
3. <u>rol voorover</u> (3.002) zonder handensteun* voorwaarts gevolgd door <u>streksprong met 1/2 draai</u> (1.010)			rol voorover (3.002) en streksprong (1.010) tot stand = - 0.30 p.
4. 1 of 2 aansluitpasjes gevolgd door <u>schaarsprong voorwaarts met gebogen benen</u> (= kattensprong) (1.011) en <u>sisonne</u> (1.009): achterste been vrij van de mat, been bijplaatsen tot stand gevolgd door <u>streksprong 1/2 draai</u> (1.010) tot stand			1 of 2 aansluitpasjes gevolgd door <u>loopsprong</u> (1.001), <u>tussenpas en loopsprong</u> (1.001): beenspreiding minimaal 90° = + 0.30 p.
5. <u>rol achterover</u> (3.003) via hurkzit tot stand			(stutrol is een verfraaiing)

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