




**Uitgangspositie: vanuit stand op het begin van de mat**

Oefenstof	Basis D-score = 4.10 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			
2. <u>wisselopsprong</u> (1.010) of <u>schaarsprong voorwaarts met gebogen benen</u> (= kattensprong) (1.011)		 	
3. opzwaai tot <u>vluchtige handenstand</u> (3.001) en terug tot schredestand			opzwaai tot <u>vluchtige handenstand en doorrollen</u> (3.002) tot hurkzit = + 0.30 p. 
4. enkele pasjes voorwaarts gevolgd door <u>1/2 draaisprong*</u> tot stand			
5. rol voorover gevolgd door <u>rol voorover met vluchtig strekken en buigen van de knieën</u> (3.002) en <u>streksprong</u> (1.010) tot stand			<u>rol voorover</u> (3.002) zonder handensteun* voorwaarts gevolgd door <u>streksprong met 1/2 draai</u> (1.010), <u>rol achterover</u> (3.003) via hurkzit tot stand = + 0.30 p. 
6. <u>sissonne</u> (1.009): achterste been vrij van de mat en been bijplaatsen tot stand gevolgd door <u>streksprong 1/2 draai</u> (1.010) tot stand			<u>streksprong</u> (1.010) tot stand = - 0.30 p. 

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

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