


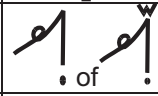
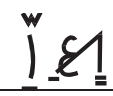
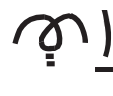
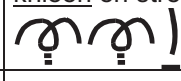
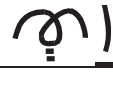



RECREATIE VLOER

NIVEAU R 1

VOORGESCHREVEN OEFENSTOF

Uitgangspositie: vanuit stand op het begin van de mat:

OEFENSTOF	Basis D-score = 3.00 p.	Symbol	Keuze m.b.t. D-score
1. (pas voorwaarts) <u>radslag</u> (3.006) met ¼ draai binnenwaarts tot schredestand gevolgd door ½ draai in schredestand			voorhup met afzet van 2 benen, <u>radslag</u> (3.006) gevolgd door enkele (aansluit-) pasjes voorwaarts (zijwaarts) tot (schrede-)stand = + 0.30 p 
2. <u>zweefstand op 1 been</u> met gestrekt been achter tot horizontaal; 2 sec.. en terug tot schredestand			
3. opzwaai tot <u>vluchtige handenstand</u> (3.001) (met beenwissel) en terug tot schredestand			
4. <u>wisselopsprong</u> en enkele pasjes voorwaarts gaan gevolgd door ½ draaisprong * tot stand			
5. <u>rol voorover</u> (3.002) en <u>streksprong tot stand</u> (1.010)			i.p.v. 5. en 6.: rol voorover gevolgd door <u>rol voorover met vluchtig strekken en buigen van de knieën</u> en streksprong tot stand = + 0.30 p 
6. <u>rol voorover met vluchtig strekken en buigen van de knieën</u> (3.002) en <u>streksprong tot stand</u> (1.010)			
7. (.....)			<u>Sisonne</u> (1.009): achterste been vrij van de mat en been bijplaatsen tot stand gevolgd door <u>streksprong</u> (1.010) tot stand = + 0.30 p 

* ½ draaisprong is een sprong met afzet van 1 been, halve draai en landen op 2 voeten.