









RECREATIE VLOER

NIVEAU R 3

VOORGESCHREVEN OEFENSTOF

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

OEFENSTOF	Basis D-score = 2.40 p.	Symbol	Keuze m.b.t. D-score
1. (.....)			<u>zweefstand op 1 been</u> met gestrekt been minimaal tot horizontaal: 1 sec. komen tot schredestand = + 0.30 p 
2. (.....)			opzwaai tot <u>vluchtige handenstand</u> (3.001) (met beenwissel) en terug tot schredestand = + 0.30 p 
3. <u>huppelpasjes</u> tot ongeveer het midden van de mat en <u>1/2 draaisprong*</u> tot stand			<u>huppelpasjes</u> tot het midden van de mat en <u>streksprong met 1/2 draai</u> tot stand = + 0.30 p 
4. <u>rol voorover</u> (3.002)			
5. <u>streksprong</u> (3.010)			
6. <u>rol voorover</u> (3.002)			
7. <u>streksprong tot stand</u> (3.010)			

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