









RECREATIE VLOER

NIVEAU R 2

VOORGESCHREVEN OEFENSTOF

Uitgangspositie: vanuit stand op het begin van de mat:

OEFENSTOF	Basis D-score = 2.70 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 = + 0.30 p X
2. <u>zweefstand op 1 been</u> met gestrekt been minimaal tot horizontaal: 1 sec. komen tot schredestand			<u>zweefstand op 1 been</u> met gestrekt been achter tot horizontaal; 2 sec.. en terug tot schredestand = + 0.30 p 
3. opzwaai tot <u>vluchtige handenstand</u> (3.001) (met beenwissel) en terug tot schredestand		 of 	
4. <u>huppelpasjes</u> tot het midden van de mat en <u>streaksprong met ½ draai</u> tot stand			<u>wisselopsprong</u> en enkele pasjes voorwaarts gaan gevolgd door <u>½ draaisprong</u> * tot stand = + 0.30 p 
5. <u>rol voorover</u> (3.002) en <u>streaksprong</u> (3.010)			
6. <u>rol voorover</u> (3.002) en <u>streaksprong tot stand</u> (3.010)			<u>rol voorover met vluchtig strekken en buigen van de knieën</u> (3.002) = + 0.30 p