

D5

Pré-Instap | Brug

opspringen tot steun (+ borstwaartsom met afzet van 1 been) eventueel met plank
voorover duikelen en gaan staan
onderzwaai

D5

Pré-Instap | Sprong

verhoogd vlak van 60 cm en plankoline

ophurken, streksprong af

D5

Pré-Instap | Balk

via verhoging op de balk stappen
lopen tot het midden van de balk
hurkzit
streksprong tot squathouding
in relevé naar het einde van de balk
streksprong af

D5

Pré-Instap | Vloer

zweefstand

hurkzit en koprol tot hurkzit

kaars

opstaan en pasjes in relevé

steksprong ½ draai tot squathouding

(+ vluchtige handstand)

D5

Instap | Brug

opspringen tot steun (+ borstwaartsom met afzet van 1 been) eventueel met plank

voorover duikelen en gaan staan

onderzwaai (+ onderzwaai met afzet van 2 benen)

D5

Instap | Sprong

verhoogd vlak van 60 cm en plankoline

ophurken, koprol (+ zweefrol)

opstaan en streksprong af

D5

Instap | Balk

via verhoging op de balk stappen
lopen tot het midden van de balk
zweefstand (+ zweefstand, 2 seconden aanhouden)
streksprong tot squathouding
in relevé naar het einde van de balk
streksprong af

D5

Instap | Vloer

zweefstand

vluchtige handstand (- handstand weglaten)

hurkzit en koprol tot hurkzit

kaars

opstaan en pasjes in relevé

steksprong ½ draai tot squathouding

radslag (- radslag weglaten)

D5

Pupil 1 | Brug

borstwaartsom met afzet van 1 been (+ afzet van 2 benen, - opspringen tot steun)

(+ buikdraai)

voorover duikelen en gaan staan

onderzwaai met afzet van 2 benen (+ tegenspreiden vanuit stand)

D5

Pupil 1 | Sprong

verhoogd vlak van 60 cm en plankoline

zweefrol (+ handstand platval, - ophurken, koprol)

opstaan en streksprong af

D5

Pupil 1 | Balk

opspringen tot steun, 1 been overheffen tot rijzit, terughurken en komen tot stand (+ ophurken op de balk, $\frac{1}{4}$ draai en komen tot stand)

arabesque en beenzwaai voor met links, arabesque en beenzwaai voor met rechts

lopen tot het midden van de balk

zweefstand, 2 seconden aanhouden

wisselsprong, streksprong tot squathouding

in relevé naar het einde van de balk

streksprong af

D5

Pupil 1 | Vloer

zweefstand

handstand

hurkzit en koprol tot hurkzit

kaars

opstaan en 3 passé passen

steksprong ½ draai tot squathouding

radslag (+ aanloop voorhup radslag)

D5

Pupil 2 | Brug

borstwaartsom met afzet van 1 been (+ afzet van 2 benen)

bukdraai en neerspringen tot stand (- voorover duikelen en gaan staan)

onderzwaai met afzet van 2 benen (+ tegenspreiden vanuit stand)

D5

Pupil 2 | Sprong

verhoogd vlak van 60 cm en plankoline

zweefrol (+ handstand platval)

opstaan en streksprong af

D5

Pupil 2 | Balk

opspringen tot steun, 1 been overheffen tot rijzit, terughurken en komen tot stand (+ ophurken op de balk, ¼ draai en komen tot stand)

arabesque en beenzwaai voor met links, arabesque en beenzwaai voor met rechts

lopen tot het midden van de balk

zweefstand, 2 seconden aanhouden

sisonne

in relevé naar het einde van de balk

assemblée streksprong af

D5

Pupil 2 | Vloer

zweefstand

handstand (+ handstanddoorrol tot hurkzit)

koprol met gestrekte benen tot hurkzit

kaars met armen gestrekt op de vloer

opstaan en 3 passé passen

steksprong $\frac{1}{2}$ draai tot squathouding

aanloop voorhup radslag (+ aanloop voorhup arabier)

D5

Jeugd 1 | Brug

vanuit hang aan de hoge ligger

trainer trekt turnster naar achteren, 3x voor- en achterzwaaien, neerspringen tot stand

streaksprong $\frac{1}{2}$ draai tot stand bij de lage ligger

borstwaartsom met afzet van 2 benen (- met afzet van 1 been)

buikdraai (- buikdraai weglaten)

neerspringen

tegenspreiden vanuit stand (+ tegenspreiden vanuit steun)

D5

Jeugd 1 | Sprong

verhoogd vlak van 60 cm en plankoline

handstand platval (- zweefrol)

opstaan en streksprong af

D5

Jeugd 1 | Balk

ophurken op de balk, $\frac{1}{4}$ draai en komen tot stand

arabesque en beenzwaai voor met links, arabesque en beenzwaai voor met rechts

in relevé lopen tot het midden van de balk

zweefstand, 2 seconden aanhouden

$\frac{1}{2}$ draai op tenen

5 passé passen

hurkzit $\frac{1}{2}$ draai

(+ (klem)rol voorover tot hurkzit)

opstaan en sisonne

in relevé naar het einde van de balk

arabier af (- assemblé streksprong af)

D5

Jeugd 1 | Vloer

handstand (+ handstanddoorrol tot hurkzit)

koprol met gestrekte benen tot hurkzit

kaars met armen gestrekt op de vloer

terugrollen naar spreidzit en voorover buigen met de romp met rechte rug

rechttop zitten, opstaan en 3 passé passen

kattensprong, schaarsprong

streksprong ½ draai tot squathouding

aanloop voorhup arabier (- aanloop voorhup radslag)