
























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

Oefenstof Basis D-score = 4.40 p	Symbool	Keuze m.b.t. D-score
1. <u>zweefstand 2 sec</u>		
2. inhurken en <u>koprol voorover tot hurkzit</u>		
3. vanuit hurkzit achterover rollen tot <u>kaars</u> ; armen vrij, maar gestrekt		
4. opstaan en <u>pasjes in relevé</u>		
5. <u>stresprong 1/2 draai</u> ; landen in squathouding		
6. (.....)		opzwaai tot vluchtige handstand, (eventueel met beenwissel) komen tot schredestand = + 0.30 p 










## Uitgangspositie: vanuit stand aan het begin van de mat

Oefenstof Basis D-score = 4.50 p	Symbol	Keuze m.b.t. D-score
1. <u>zweefstand 2 sec</u>		
2. opzwaai tot <u>vluchtige handstand</u> (eventueel met beenwissel)		handstand weglaten = - 0.30 p 
3. inhurken en <u>koprol voorover tot hurkzit</u>		
4. vanuit hurkzit achterover rollen tot <u>kaars</u> ; armen vrij, maar gestrekt		
5. opstaan en <u>pasjes in relevé</u>		
6. <u>streksprong 1/2 draai</u> ; landen in squathouding		
7. (pas voorwaarts) radslag met 1/4 draai binnenwaarts tot schredestand, gevolgd door 1/2 draai in schredestand		radslag weglaten = - 0.30 p 
















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

Oefenstof Basis D-score = 4.60 p	Symbol	Keuze m.b.t. D-score
1. <u>zweefstand 2 sec</u>		
2. opzwaai tot <u>vluchtige handstand</u>		
3. inhurken en <u>koprol voorover tot hurkzit</u>		
4. vanuit hurkzit achterover rollen tot <u>kaars</u> ; armen vrij, maar gestrekt		
5. opstaan en 3 <u>passé passen</u>		
6. <u>stretksprong 1/2 draai</u> ; landen in squathouding		
7. (pas voorwaarts) radslag met 1/4 draai binnenwaarts tot schredestand, gevolgd door 1/2 draai in schredestand		aanloop, voorhup met afzet van 2 benen, radslag = + 0.30 p 

## Uitgangspositie: vanuit stand aan het begin van de mat

Oefenstof Basis D-score = 4.70 p	Symbol	Keuze m.b.t. D-score
1. zweefstand 2 sec		ophurken op balk, kwartdraai en komen tot stand = + 0.30 p
2. opzwaai tot vluchtige handstand		vluchtige handstand, doorrollen tot hurkzit = + 0.30 p 
3. inhurken en koprol met gestrekte benen voorover tot hurkzit		
4. vanuit hurkzit achterover rollen tot kaars; armen vrij, maar gestrekt		
5. opstaan en 3 passé passen		
6. streksprong 1/2 draai; landen in squathouding		
7. aanloop, voorhup met afzet van 2 benen, radslag met 1/4 draai binnenwaarts tot schredestand, gevolgd door 1/2 draai in schredestand		aanloop, voorhup, arabier kaats, landing in squathouding = + 0.30 p 

## Uitgangspositie: vanuit stand aan het begin van de mat

Oefenstof Basis D-score = 4.80 p	Symbol	Keuze m.b.t. D-score
1. opzwaai tot <u>vluchtige handstand</u>		vluchtige handstand, doorrollen tot hurkzit = + 0.30 p   
2. inhurken en <u>koprol met gestrekte benen voorover tot hurkzit</u>	 	
3. vanuit hurkzit achterover rollen tot <u>kaars</u> ; armen vrij, maar gestrekt vanuit kaars terugrollen tot spreidzit	 	
4. zover mogelijk <u>voorover buigen met de romp met rechte rug</u> (minimaal 45 graden), terug rechtop zitten		
5. opstaan en 3 <u>passé passen</u>	 	
6. <u>schaarsprong met gebogen benen (kattensprong).</u> <u>schaarsprong met gestrekte benen</u>	 	
7. <u>streksprong 1/2 draai</u> ; landen in squathouding		
8. aanloop, voorhup, arabier kaats, landing in squathouding		aanloop, voorhup met afzet van 2 benen, radslag = - 0.30 p 