

Clubkampioenschappen 2014 – A2 selectie – Oefening B

Sprong

Verhoogd vlak 0.90 m	Handstandoverslag tot ruglig	4 50
Verhoogd vlak 0.90 m	Zweefrol	3 80

Clubkampioenschappen 2014 – A2 selectie – Oefening B

Brug

Basis D-score 4.50

<u>- 0.30</u>	<u>Basis</u>	<u>+ 0.30</u>
	Borstwaartsom met afzet van 1 been	Borstwaartsom met afzet van 2 benen
	Streksteun opzwaai (minimaal 45° onder horizontaal)	
	Heupdraai achterover	
	Neerspringen gevolgd door ondersprong	Voorover duikelen tot hoekhang 90° (2 sec) óf Neerspringen gevolgd door spreidzolenonderzwaai tot stand

Clubkampioenschappen 2014 – A2 selectie – Oefening B

Balk

Basis D-score 4.50

<u>- 0.30</u>	<u>Basis</u>	<u>+ 0.30</u>
	Opspringen tot steun , 1 been overheffen tot rijzit, komen tot stand	Ophurken , kwart draai in hurkzit, komen tot stand
	Uitvalsstand	
	Paar pasjes in relevé	
	Zweefstand (1 sec)	
	½ draai op 1 been , vrije been voor plaatsen tot relevé op 2 voeten en direct ½ draai op 2 voeten	
	Kattensprong, streksprong met squatlanding	Kattensprong – streksprong met squatlanding (in verbinding)
	Gaan tot einde van de balk	
	Hurksprong af	Arabier af

Clubkampioenschappen 2014 – A2 selectie – Oefening B

Vloer

Basis D-score 4.50

<u>- 0.30</u>	<u>Basis</u>	<u>+ 0.30</u>
Aanloop radslag , landing in squathouding	Aanloop arabier kaats , landing in squathouding	Aanloop radslag (tussenhup) arabier-kaats , landing in squathouding
	Stap voorwaarts, (aansluitpas) loopsprong - schaarsprong met gebogen benen (kattesprong)	
	Vluchtige handstand terug tot stand, hurkzit en rol voorover tot hurkzit	Vluchtige handstand en doorrollen tot hurkzit
	Vanuit hurkzit achterover rollen tot kaars , armen vrij, maar gestrekt	
	Komen tot ruglig met gestrekte benen Passé linkerbeen , uitstrekken linkerbeen Passé rechterbeen , uitstrekken rechterbeen	
	Halve draai tot buiklig , handen naast de schouders plaatsen en uitduwen tot ligsteun (1 sec)	
	Komen tot hurkzit, rol achterover met gebogen armen en via hurkzit komen tot stand	
	Streksprong met ½ draai linksom tot squathouding	
	Streksprong met ½ draai rechtsom tot squathouding	
	Radslag	(aanloop) Radslag tussenhup radslag