

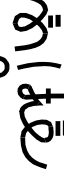



**Uitgangspositie: vanuit stand op het begin van de mat**

Oefenstof	Basis D-score = 4.10 p.	Symbolen	Keuze m.b.t. D-score
1. voorhup met afzet van 2 benen, radslag (3.006) gevolgd door enkele (aansluit-) pasjes voorwaarts (zijwaarts) tot (schrede-)stand		X "	
2. <u>wisselopsprong</u> (1.010) of <u>schaarsprong voorwaarts met gebogen benen</u> (= kattensprong) (1.011)		⌘   m̄	
3. opzwaai tot <u>vluchtige handenstand</u> ( 3.001) en terug tot schredestand		⌘ !	opzwaai tot vluchtige handenstand en doorrollen (3.002) tot hurkzit = + 0.30 p. 
4. enkele pasjes voorwaarts gevolgd door ½ draaisprong* tot stand		⌘ ⌘ !	
5. rol voorover gevolgd door rol voorover met vluchtig strekken en buigen van de knieën (3.002) en streksprong (1.010) tot stand		 -	rol voorover (3.002) zonder handensteun* voorwaarts gevolgd door streksprong met ½ draai (1.010), rol achterover (3.003) via hurkzit tot stand = + 0.30 p. 
6. <u>sissonne</u> (1.009): achterste been vrij van de mat en been bijplaatsen tot stand gevolgd door streksprong ½ draai (1.010) tot stand		⌘ !	streksprong (1.010) tot stand = - 0.30 p. 

\* ½ draaisprong is een sprong met afzet van 1 been, halve draai en landen op 2 voeten.

\* rol v.o. zonder handensteun is bedoeld als snelle, vrije rol voorover, als voorbereiding op salto voorover. Knieën, benen kunnen vastgepakt worden