

Clubkampioenschappen 2014 – A2 selectie – Oefening A

Sprong

| | | |
|---|-------------------|------|
| Hoge kast (min 1 deel) landingsmat 0.30 m | Handstandoverslag | 4 50 |
| Hoge kast (min 1 deel) landingsmat 0.30 m | Arabier | 3 80 |

Clubkampioenschappen 2014 – A2 selectie – Oefening A

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 30° onder horizontaal) | Streksteun opzwaai horizontaal |
| | Heupdraai achterover | |
| | 1 been overspreiden en terughurken (opklimmen) | Ophurken |
| | Aanspringen naar de hoge ligger, gevolgd door voorzwaai, achterzwaai (zwaaihoogte minimaal 45° onder horizontaal) | |
| | Voorzwaai, achterzwaai gevolgd door achter neerspringen tot stand (zwaaihoogte minimaal 45° onder horizontaal) | Driekwartreus gevolgd door opspreiden en spreidzolenonderzwaai tot stand |

Clubkampioenschappen 2014 – A2 selectie – Oefening A

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 en komen tot stand | Ophurken , kwart draai in hurkzit en komen tot stand | Doorhurken tot zit , 1 been overheffen tot rijzit en komen tot stand |
| | Uitvalsstand | |
| | (Paar pasjes) | |
| | Kattesprong – streksprong met squatlanding | Loopsprong – kattesprong – streksprong met squatlanding |
| | In relevé tot einde van de balk | |
| | Halve draai op 1 been | |
| | (Paar pasjes) | |
| Vluchtige handstand / rol voorover weglaten | Vluchtige handstand (< 150°) óf rol voorover tot rijzit | Vluchtige handstand (150° >) óf rol voorover tot hurkzit |
| | Zweefstand (2 sec) | |
| | Hurksprong | |
| | Gaan tot einde van de balk | |
| | Arabier af | Handstand overslag óf salto af |

Clubkampioenschappen 2014 – A2 selectie – Oefening A

Vloer

Basis D-score 4.50

| <u>- 0.30</u> | <u>Basis</u> | <u>+ 0.30</u> |
|--|---|--|
| Aanloop arabier kaats , landing in squathouding | Aanloop radslag (tussenhup) arabier-kaats , landing in squathouding | Aanloop gesloten overslag (met plank), kaats tot stand rechtop |
| | (Aansluitpas) loopsprong - schaarsprong met gebogen benen (kattesprong) - (tussenstap) streksprong halve draai | |
| | 3 passen in relevé | |
| | 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 (2 sec) | |
| | Komen tot hurkzit, rol achterover met gebogen armen en via hurkzit komen tot stand | Komen tot hurkzit, rol achterover met rechte armen en via hurkzit komen tot stand |
| | Streksprong met ½ draai linksom tot squathouding | |
| | Streksprong met ½ draai rechtsom tot squathouding | |
| | (aanloop) Radslag tussenhup radslag | (aanloop) Radslag tussenhup radslag op 1 arm |