

# Oefenstof T&F niveau 6

(afgeleid van pupil I D3)

## Sprong

Zie tabel minitrampoline.

## Brug (D= 4.50)

- Overstreckte kurbethouding (hol) in stille hang (1 sec.)
- Gesloten kurbethouding (bol) in stille hang (1 sec.)
- trainer trekt turnster naar achteren of turnster maakt zelf zwaai (max 1 inzet, wordt niet beoordeeld), 3x zwaaien (min. 45° onder horizontaal). In 3<sup>e</sup> achterzwaai neerspringen tot stand
- streksprong ½ draai
- opspringen tot steun (*basis*) of borstwaartsom met afzet van 1 of 2 benen (+0.30)
- streksteunopzwaai minimaal 45° onder horizontaal (*basis*) of lager dan 45° (-0.30)
- heupdraai achterover
- neerspringen, gevolgd door spreidzolenonderzwaai tot stand (*basis*), of ophurken of opspreiden, direct gevolgd door (spreid)zolenonderzwaai (+0.30) of voorover duikelen tot hoekhang 90° (3 sec) (+0.30), of neerspringen, gevolgd door onderzwaai af (-0.30)

## Balk (D= 4.50) balkhoogte 125 cm vanaf vloer

### Start op midden van de balk

- ophurken, ¼ draai tot hurkzit, komen tot rijzit (*basis*) of doorhurken tot zit, 1 been overheffen tot rijzit (+0.30) of opspringen tot steun, 1 been overheffen tot rijzit (-0.30)
- handen plaatsen op de balk
- komen tot hoekzit, benen minimaal 45° boven de balk, handen achter aan de balk
- 2 sec. vasthouden, met handen aan de balk (*basis*) of met armen zijwaarts (+0.30)
- inhurken tot hurkzit
- opkomen tot stand, armen hoog
- vluchtige handstand gesloten (<150°), terug tot stand (*basis*) of zweefstand, terug tot stand (-0.30) of vluchtige handstand gesloten (>150°), terug tot stand (+0.30)
- rechterbeen tillen naar arabesque (minimaal 45° geheven) (2 sec.)
- beenopzwaai voorwaarts met rechts, armen zijwaarts
- komen tot knie'zit' links, waarbij de achterste knie de balk toucheert: beide knieën 90° gebogen
- komen tot stand, armen zijwaarts
- passé parallel (voet bij knie), armen zijwaarts
- knie uitdraaien naar buiten en terug
- voet terug plaatsen, relevé, ½ draai op 2 benen, armen laag
- kattesprong met armen zijwaarts
- assemblé
- streksprong met squatlanding
- 2 pasjes voorwaarts in relevé, armen zijwaarts, komen tot hurkzit
- klemrol tot ruglig, via rijzit en achter ophurken tot stand (*basis*), of rol voorover tot hurkzit en komen tot stand (+0.30), of rol voorover tot rijzit, en achter ophurken tot stand (+ 0.30) of geen rol voorover, komen tot stand (-0.30)
- afsprong: arabier (*basis*), of assemblé streksprong (-0.30)

### Lange mat (D=4.50)

- aanloop arabier-kaats (basis), of aanloop (loop)overslag (met plank) (+0.30) gevolgd door halve draai, of aanloop radslag (tussenhup) arabier-kaats (+0.30), of aanloop radslag (-0.30)
- stap, loopsprong (135°)-kattesprong, armen zijwaarts
- vluchtige handstand terug tot stand (basis), of handstand 1 sec. terug tot stand (+0.30), of vluchtige handstand < 180°terug tot stand (-0.30)
- inhurken tot hurkzit, rol voorover tot hurkzit
- vanuit hurkzit achterover rollen tot kaars, armen vrij, maar gestrekt
- vanuit kaars terugrollen tot spreidzit, romp rechtop, armen zijwaarts
- zover mogelijk naar voren buigen met rechte rug (minimaal 45°) en terug komen tot ruglig met benen opgetrokken
- boogje uitduwen weglaten (basis), of boogje uitduwen (+0.30)
- ruglig met armen zijwaarts
- passé linkerbeen, uitstrekken linkerbeen
- passé rechterbeen, uitstrekken rechterbeen
- halve draai tot buiklig, uitduwen tot ligsteun 2 sec.
- inhurken, rol achterover met gebogen armen (basis), of rol achterover met rechte armen (+0.30), of rol achterover weglaten (-0.30)
- steksprong met ½ draai linksom tot squathouding
- steksprong met ½ draai rechtsom tot squathouding
- radslag

# Oefenstof T&F niveau 5

(afgeleid van pupil 2 D3)

## Sprong

Zie tabel minitrampoline.

## Brug (D= 4.50)

- Overstreckte kurbethouding (hol) in stille hang (1 sec.)
- Gesloten kurbethouding (bol) in stille hang (1 sec.)
- 2x kurbet in stille hang (hol-bol-hol-bol)
- trainer trekt turnster naar achteren of turnster maakt zelf zwaai (max 1 inzet, wordt niet beoordeeld),
- 3x strekhangzwaai minimaal 45° onder horizontaal, of 3x strekhangzwaai (voorzwaai minimaal 30° onder horizontaal bij minimaal 2 van de 3 zwaaien) (+0,30)
- in 3<sup>e</sup> achterzwaai neerspringen tot stand, streksprong ½ draai tot stand bij de lage ligger.
- borstwaartsom met afzet van 1 been (*basis*) of borstwaartsom met afzet van 2 benen (+0.30)
- streksteunopzwaai minimaal 45° onder horizontaal (*basis*), of streksteunopzwaai horizontaal (+0.30), of streksteunopzwaai lager dan 45° onder horizontaal (-0.30)
- heupdraai achterover
- ophurken of opspreiden, direct gevolgd door (spreid)zolenonderzwaai (*basis*) of voorover duikelen tot hoekhang 90° (3 sec) (*basis*), of ophurken en streksprong af (+0.30), of neerspringen, gevolgd door spreidzolenonderzwaai tot stand (-0.30)

## Balk (D= 4.50) balkhoogte 125 cm vanaf vloer

### Start op midden van de balk

- opsprong: doorhurken tot zit, linkerbeen overheffen tot rijzit (*basis*) of doorhurken tot hoeksteun, via zit linkerbeen overheffen tot rijzit (+0,30) of ophurken tot hurkzit, ¼ draai linksom en komen tot rijzit (-0,30) of opspreiden tot spreidstand, ¼ draai linksom, via hurkzit komen tot rijzit (-0,30)
- komen tot stand, armen zijwaarts
- komen tot hurkzit en rol voorover tot rijzit, en achter ophurken tot hurkzit (*basis*), of rol voorover tot hurkzit (+ 0.30), of klemrol tot ruglig, via rijzit en achter ophurken komen tot hurkzit (-0.30)
- ½ draai in hurkzit en komen tot stand
- kattesprong-streksprong (*basis*), of sisonne (135°)-kattesprong (+0.30), of streksprong-streksprong (-0.30)
- ronde de jambe (beenzwaai van achter via zijwaarts < 90° geheven voor), doorstappen in relevé, gevolgd door ronde de jambe met andere been < 90°
- ¼ draai tot parallelstand en nogmaals ¼ draai door
- vluchtige (spagaat)handstand (<150°) (*basis*), of vluchtige (spagaat)handstand (<180°) (+0.30), of zweefstand en terug tot stand (-0.30)
- halve pirouette (*basis*), of rechterbeen opzwaaien tot 45° achter, direct gevolgd door zwaai voorwaarts 45°, fouettedraai, armen van hoog naar zij (*basis*)
- lopen tot einde in relevé
- afsprong: afsprong: arabier (*basis*), of handstandoverslag (+0.30), of assemblé streksprong (-0.30)

## Lange mat (D=4.50)

- aanloop radslag-tussenhup-arabier-kaats (basis), of aanloop (loop)overslag (met plank) (+0.30) gevolgd door halve draai, of aanloop arabier-kaats (-0.30)
- stap, loopsprong (135°)-kattesprong-(tussenstap)-streksprong
- 3 passé passen in relevé, armen zijwaarts
- handstand 1 sec., terug tot stand, hurkzit en rol voorover tot hurkzit (basis), of vluchtige handstand en doorrollen tot hurkzit (+0.30), of vluchtige handstand, terug tot stand, hurkzit en rol voorover tot hurkzit (-0.30)
- vanuit hurkzit achterover rollen tot kaars, armen vrij, maar gestrekt
- vanuit kaars komen tot ruglig met gestrekte benen, armen zijwaarts
- linkerbeen gestrekt opzwaaien (min 90°) en terug
- rechterbeen gestrekt opzwaaien (min 90°) en terug (mag ook andersom)
- ½ draai tot schredezit (basis) of spagaat (+0.30) (handen mogen aan de vloer)
- inhurken en komen tot stand
- rol achterover met gebogen armen tot hurkzit (basis), of rol achterover met rechte armen tot hurkzit (+0.30), of stutrol achterover met rechte armen tot ligsteun (+0.30), inhurken en komen tot hurkzit
- komen tot ruglig, boogje uitduwen (+0.30), komen tot ruglig, gevolgd door ½ draai tot buiklig en via ligsteun en inhurken komen tot stand, of boogje uitduwen weglaten (-0.30) en vanuit hurkzit komen tot stand
- streksprong met ½ draai linksom tot squathouding, streksprong met ½ draai rechtsom tot squathouding (basis), of streksprong met 1/1 draai (+0.30)
- 3 developpé passen, armen zijwaarts
- halve pirouette
- (aanloop) radslag (basis), of (aanloop) radslag op 1 arm (+0.30)

# Oefenstof T&F niveau 4

(afgeleid van jeugd 1 D3)

## Sprong

Zie tabel minitrampoline.

## Brug (D= 4.50)

- borstwaartsom met afzet van 2 benen (*basis*), of borstwaartsom met afzet van 1 been (-0.30)
- streksteunopzwaai 45° onder horizontaal (*basis*), of streksteunopzwaai horizontaal (+0.30), of streksteunopzwaai lager dan 45° onder horizontaal (-0.30)
- heupdraai achterover
- ophurken (*basis*) of 1 been overspreiden en terughurken (-0.30)
- aanspringen naar hoge ligger, gevolgd door voorzwaai-achterzwaai (voorzwaai minimaal 45° onder horizontaal) (*basis*), of (voorzwaai horizontaal) (+0.30)
- voorzwaai, achterzwaai gevolgd door achter neerspringen tot stand

## Balk (D=4.50) balkhoogte 125 cm vanaf vloer

### Uitgangspositie vrij

- opsprong TA- of A-waarde
- komen tot stand, armen zijwaarts
- passé uitgedraaid (voet bij knie), ½ pirouette door sluiten van de passé van uitgedraaid naar parallel
- komen tot hurkzit, klemrol voorover via ruglig tot rijzit en achteropzwaai tot hurkzit (*basis*), of rol voorover tot rijzit en achteropzwaai tot hurkzit (+0.30), of rol voorover tot hurkzit (+ 0.30)
- ½ draai in hurkzit en komen tot stand
- tendu voor, gevolgd door sisonne (135°)-kattesprong-streksprong, met 1 stop (*basis*), of zonder stop (+0.30), of met 2 stops (-0.30)
- linkerbeen opzwaaien tot 45° voor, fouetté draai, armondersteuning via laag naar hoog naar zij
- stap voorwaarts en rechterbeen opzwaaien tot 45° voor, direct gevolgd door zwaai achterwaarts, fouetté draai, armondersteuning via laag naar hoog naar zij
- vluchtige (spagaat)handstand < 180° (*basis*), of vluchtige (spagaat)handstand (+0.30), of vluchtige (spagaat)handstand < 150° (-0.30)
- één been opzwaaien tot 45° achter, direct gevolgd door zwaai voorwaarts 45, fouetté draai, armondersteuning van hoog naar zij
- afsprong TA- of A-waarde

## Lange mat (D=4.50)

- aanloop radslag-tussenhup-arabier-kaats (basis), of aanloop loopoverslag (met plank)-radslag (+0.30), of aanloop gesloten overslag-kaats (met plank) (+0.30) gevolgd door  $\frac{1}{2}$  draai, of aanloop arabier-kaats (-0.30)
- stap, loopsprong (135°)-kattesprong-(tussenstap)-streksprong (basis), of loopsprong (135°)-kattesprong-(tussenstap)-streksprong 1/1 draai (+0.30)
- 3 passé passen in relevé, armen zijwaarts
- vluchtige handstand en doorrollen tot hurkzit (basis), of handstand 1 sec. en doorrollen tot hurkzit (+0.30), of vluchtige handstand terug tot stand, hurkzit en rol voorover tot hurkzit (-0.30)
- vanuit hurkzit achterover rollen tot kaars, armen vrij, maar gestrekt
- vanuit kaars komen tot ruglig met gestrekte benen, armen zijwaarts
- linkerbeen gestrekt opzwaaien (min 90°) en terug
- rechterbeen gestrekt opzwaaien (min 90°) en terug (mag ook andersom)
- $\frac{1}{2}$  draai tot schredezit (basis) of spagaat (+0.30) (handen mogen aan de vloer)
- inhurken en komen tot stand
- rol achterover met rechte armen tot hurkzit (basis), of stutrol achterover met rechte armen tot ligsteun (+0.30), of rol achterover met gebogen armen tot hurkzit (-0.30)
- komen tot ruglig, boogje uitduwen (basis), komen tot ruglig, gevolgd door  $\frac{1}{2}$  draai tot buiklig en via ligsteun en inhurken komen tot stand, of vluchtige spagaathandstand (basis), of vanuit kleine spreidstand vanaf 2 voeten eerste deel van boogje a.o. tot boogje staan (+0.30), gevolgd door halve draai tot ruglig en inhurken tot stand of komen tot ruglig gevolgd door halve draai tot buiklig en via ligsteun en inhurken komen tot stand
- 3 developpé passen, armen zijwaarts
- $\frac{1}{2}$  pirouette, direct verbonden met streksprong  $\frac{1}{2}$  draai (basis), of  $\frac{1}{2}$  pirouette, direct verbonden met streksprong 1/1 draai (+0.30),  $\frac{1}{2}$  draai op 2 benen in relevé, of  $\frac{1}{2}$  pirouette, uitstappen tot relevé, komen tot stand streksprong  $\frac{1}{2}$  draai (-0.30)
- (aanloop) radslag-tussenhup-radslag (basis), of aanloop radslag-tussenhup-radslag op 1 arm (+0.30)

# Oefenstof T&F niveau 3

(afgeleid van jeugd 1 D2)

## Sprong

Zie tabel minitrampoline.

## Brug (D= 4.50)

- borstwaartsom met afzet van 2 benen (*basis*), of borstwaartsom trekken zonder afzet (+0.30)
- streksteunopzwaai horizontaal (*basis*), of streksteunopzwaai 45° boven horizontaal (+0.30), of streksteunopzwaai minimaal 45° onder horizontaal (-0.30)
- heupdraai achterover
- ophurken (*basis*) of zolendraai achterover (+0.30), of 1 been overheffen tot zit en terughurken (-0.30)
- aanspringen naar hoge ligger, gevolgd door voorzwaai-achterzwaai voorzwaai minimaal 45° onder horizontaal (*basis*), voorzwaai horizontaal (+0.30)
- voorzwaai, achterzwaai gevolgd door achter neerspringen tot stand (*basis*), of voorzwaai salto achterover gehurkt (+0.30)

## Balk (D=4.50) balkhoogte 125 cm vanaf vloer (Uitgangspositie vrij)

- opsprong A-waarde of hoger (*basis*), of opsprong TA-waarde (-0.30)
- komen tot stand, armen zijwaarts
- passé uitgedraaid (voet bij knie), 1/2 pirouette door sluiten van de passé van uitgedraaid naar parallel
- komen tot hurkzit, rol voorover tot hurkzit, 1/2 draai in hurkzit en komen tot stand (*basis*), of radslag (+0.30), of rol voorover tot rijzit, achteropzwaai tot hurkzit, 1/2 draai in hurkzit en komen tot stand (-0.30)
- tendu voor, gevolgd door loopsprong (135°)-kattesprong-streksprong, met 1 stop (*basis*), of zonder stop (+0.30), of met 2 stops (-0.30)
- vluchtige (spagaat)handstand (*basis*), of (spagaat)handstand 1 sec. (+0.30), of vluchtige (spagaat)handstand < 180° (-0.30)
- één been opzwaaien tot 45° achter, direct gevolgd door zwaai voorwaarts 45°, fouettédraai, armondersteuning van hoog naar zij
- afsprong TA- of A-waarde

### Lange mat (D=4.50)

- aanloop loopoverslag-radslag (basis), of aanloop arabier flick flack-kaats (+0.30), of aanloop radslag-tussenhup-arabier-kaats (-0.30)
- stap, loopsprong (135°) -kattesprong-streksprong 1/1 draai
- 3 passé passen in relevé, armen zijwaarts
- handstand 1 sec. en doorrollen tot hurkzit (basis), of handstand 1 sec. en doorrollen, gevolgd door hurkhandstand en komen tot stand (+0.30), of vluchtige handstand en doorrollen tot hurkzit (-0.30)
- achterover rollen tot kaars, armen vrij, maar gestrekt
- vanuit kaars komen tot ruglig met gestrekte benen, armen zijwaarts
- linkerbeen gestrekt opzwaaien (min 90°) en terug
- rechterbeen gestrekt opzwaaien (min 90°) en aanhouden (mag ook andersom)
- ½ draai tot spagaat met handen aan de vloer (basis) of spagaat zonder handen aan de vloer (+0.30), of schredezit (-0.30)
- inhurken (en komen tot stand)
- rol achterover met rechte armen tot hurkzit (basis), of stutrol achterover met rechte armen tot ligtsteun (+0.30), of rol achterover met gebogen armen tot hurkzit (-0.30)
- komen tot stand
- vluchtige spagaathandstand (basis), of spagaathandstand 2 sec. (+0.30), of langzame overslag achterover (+0.30)
- 3 développé passen, armen zijwaarts
- ½ pirouette, direct verbonden met streksprong 1/1 draai (basis), of 1/1 pirouette, direct verbonden met streksprong ½ draai (basis)
- aanloop radslag-tussenhup-radslag op 1 arm (basis), of aanloop gesloten overslag-kaats (+0.30), of (aanloop) radslag-tussenhup-radslag (-0.30)

# Oefenstof T&F niveau 2

(afgeleid van jeugd 1 D1)

## Sprong

Zie tabel minitrampoline.

## Brug (D= 4.50)

- borstwaartsom met afzet van 2 benen, of zweefkip (+0.30)
- streksteunopzwaai horizontaal (*basis*), of streksteunopzwaai 45° boven horizontaal (+0.30), of streksteunopzwaai minimaal 45° onder horizontaal (-0.30)
- heupdraai achterover
- zolendraai achterover gestrekt/gehurkt (*basis*) of ophurken (-0.30)
- aanspringen naar hoge ligger, gevolgd door voorzwaai-achterzwaai (voorzwaai minimaal 45° onder horizontaal) (*basis*), of voorzwaai-achterzwaai (voorzwaai horizontaal) (+0.30)
- borstwaartsomzwaai (gevolgd door buikdraai achterover) (*basis*), of strekhangkip (+0.30)
- streksteunopzwaai minimaal 45° onder horizontaal (*basis*), of streksteunopzwaai horizontaal (+0.30)
- voorzwaai, achterzwaai gevolgd door hurksalto achterover (*basis*), of salto achterover gehurkt zonder voorzwaai, achterzwaai (+0.30), of opspreiden en spreidzolenonderzwaai tot stand (-0.30)

## Balk (D=4.50) balkhoogte 125 cm vanaf vloer (Uitgangspositie vrij)

- opsporang A-waarde of hoger (*basis*), of TA-waarde (-0.30)
- vanuit hurkzit opkomen via welbeweging voorwaarts
- komen tot vluchtige zweefstand op rechts, armen langs oren, schouderhoek blijft geopend
- komen tot relevé met armen hoog
- komen tot vluchtige zweefstand op links, armen langs oren, schouderhoek blijft geopend
- komen tot relevé met armen hoog
- loopsprong (135°)-sisonne (135°)-streksprong, met 1 stop (*basis*), of zonder stop (+0.30), of met 2 stops (-0.30)
- halve draai in relevé op 2 benen
- radslag (*basis*), of radslag tot tenenstand (+ 0.30), of komen tot hurkzit, rol voorover tot hurkzit (-0.30), ½ draai in hurkzit en komen tot stand
- één been opzwaaien tot 45° voor, fouetté draai, armondersteuning via laag naar hoog naar zij
- stap voorwaarts, komen tot relevé, ½ draai in relevé op 2 benen
- developpé zijwaarts met links (2 sec.), standbeen rechts, armen van 1<sup>e</sup> naar 2<sup>e</sup> positie brengen, handpalmen van binnen naar beneden gericht
- langzame overslag achterover (+0.30), of langzame overslag achterover weglaten (-0.30)
- rechterbeen stap voorwaarts in 4<sup>e</sup> positie in relevé en demi plié, links op platte voet; armen: 1<sup>e</sup> positie. Rechterbeen strekken en komen tot platte voet, linkerbeen in relevé en demi plié; armen: 5<sup>e</sup> positie. Komen tot rechterbeen voor in 4<sup>e</sup> positie in relevé en demi plié, links op platte voet; armen: 2<sup>e</sup> positie.
- vluchtige (spagaat)handstand (*basis*), of (spagaat)handstand 2 sec. (+0.30), of vluchtige (spagaat)handstand < 180° (-0.30)
- ½ pirouette tot passé, vrije been voor plaats en direct ½ draai in relevé op 2 benen
- afsprong A-waarde (*basis*), of TA-waarde (-0.30)

## Lange mat (D=4.50)

- aanloop arabier flick flack-kaats (basis), of aanloop arabier flick flack flick flack-kaats (+0.30), of radslag-arabier-kaats (-0.30)
- chassé, stap, wisselloopsprong (135°), stap, loopsprong (135°)- assemblé (sluitsprong)
- streksprong 1/1 draai linksom, vanuit kaats na assemblé, landing in squathouding
- streksprong 1/1 draai rechtsom, landing in squathouding
- 1/1 pirouette op links, landing met platte voet met vrije been in passé parallel, komen tot uitvalstand met rechts voor in plié
- 1/2 pirouette op rechts, landing met platte voet met vrije been in passé parallel, stap voorwaarts met links in relevé
- fouetédraai linksom
- radslag op 1 arm vanuit 1 stap (basis), of vrije radslag vanuit voorhup (+0.30), of radslag (-0.30)
- aanloop loopoverslag-gesloten overslag-kaats (basis) of loopoverslag-loopoverslag-gesloten overslag-kaats (+0.30), of loopoverslag-radslag (-0.30), of (loop)overslag-kaats (-0.30)
- langzame overslag achterover (basis), of spagaathandstand (-0.30)
- direct gevolgd door stutrol tot ligsteun en inhurken tot hurkzit (basis), of stutrol tot handstand via ligsteun en inhurken tot hurkzit (+0.30), of rol achterover met rechte armen tot hurkzit (-0.30)
- met  $\frac{1}{4}$  draai komen tot spagaat (handen mogen aan de vloer)
- rol tot ruglig in spagaat
- opkomen tot split op de vloer (basis), of spreidzit (-0.30), komen tot buiklig, rol tot ruglig, been optillen tot spagaat in ruglig, rol naar schredezit met andere been voor (handen mogen aan de vloer)
- handen naast de heupen op de vloer plaatsen, komen tot stand met handen plat op de vloer, neus tegen knieën
- met gestrekte rug komen tot stand, armen laag
- langzame overslag voorover-achterover (tik-tak) (basis), of langzame overslag voorover (+0.30), of gesloten handstand (-0.30)

# Oefenstof T&F niveau 1

(afgeleid van jeugd 1 N4, muv brug)

## Sprong

Zie tabel minitrampoline.

## Brug (D= 4.50)

- zweefkip (*basis*) of borstwaartsom met afzet van 2 benen (-0.30)
- streksteunopzwaai 45° boven horizontaal (*basis*), of streksteunopzwaai horizontaal (-0.30)
- heupdraai achterover
- zolendraai achterover gestrekt/gehurkt (*basis*) of ophurken (-0.30)
- aanspringen naar hoge ligger, gevolgd door voorzwaai-achterzwaai (voorzwaai horizontaal), of voorzwaai-achterzwaai (voorzwaai) minimaal 45° onder horizontaal) (-0.30)
- strekhangkip (gevolgd door buikdraai achterover) (*basis*), of borstwaarstomzwaai (gevolgd door buikdraai achterover) (-0.30)
- streksteunopzwaai horizontaal (*basis*), of streksteunopzwaai minimaal 45° onder horizontaal (-0.30)
- hurksalto achterover zonder voorzwaai (*basis*), of voorzwaai-achterzwaai hurksalto achterover (-0.30)

## Balk (D=4.50) balkhoogte 125 cm vanaf vloer (Uitgangspositie vrij)

- opsporang A-waarde (*basis*), of opsporang B-waarde (+0.30), of opsporang TA-waarde (-0.30)
- vanuit hurkzit opkomen via welbeweging voorwaarts
- komen tot vluchtige zweefstand op rechts, armen langs oren, schouderhoek blijft geopend
- komen tot relevé met armen hoog
- komen tot vluchtige zweefstand op links, armen langs oren, schouderhoek blijft geopend
- komen tot relevé met armen hoog
- loopsprong (135°) - spagaatsprong (135°) -sisonne (135°) -streksprong met ½ draai, met 1 stop (*basis*), of zonder stop (+0.30), of met 2 stops (-0.30)
- radslag (*basis*), of radslag tot tenenstand (+ 0.30)
- één been opzwaaien tot 45° voor, fouettédraai, armondersteuning via laag naar hoog naar zij
- ½ draai in relevé op 2 benen
- developpé zijwaarts met links (2 sec.), standbeen rechts, armen van 1<sup>e</sup> naar 2<sup>e</sup> positie brengen, handpalmen van binnen naar beneden gericht
- langzame overslag achterover (+0.30), of langzame overslag achterover weglaten (-0.30)
- rechterbeen stap voorwaarts in 4<sup>e</sup> positie in relevé en demi plié, links op platte voet; armen: 1<sup>e</sup> positie. Rechterbeen strekken en komen tot platte voet, linkerbeen in relevé en demi plié; armen: 5<sup>e</sup> positie. Komen tot rechterbeen voor in 4<sup>e</sup> positie in relevé en demi plié, links op platte voet; armen: 2<sup>e</sup> positie.
- spagaathandstand 2 sec. (*basis*), of langzame overslag voorover-achterover (tik-tak) (+0.30), of vluchtige spagaathandstand (-0.30)
- halve pirouette tot passé , vrije been voor plaatsen tot relevé op 2 voeten en direct ½ draai in relevé op 2 benen, relevé na ½ draai 1 seconde aanhouden
- afsprong A-waarde (mag gecombineerd worden met een (herhaald) acro element)

## Lange mat (D=4.50)

- 1 ½ draai op één been, vrije been in passé
- 1/1 draai op andere been, vrije been in passé
- aanloop arabier flick flack flick flack-kaats (basis), of arabier flick flack salto achterover gehurkt (+0.30), of arabier flick flack-kaats (-0.30)
- spagaatsprong met afzet van 2 benen
- chassé, stap, wisselloopsprong (135°), stap, loopsprong (135°)
- fouetté draai tot zweefstand 2 sec., uitschuiven tot spagaat
- voorste en achterste been intrekken, één been kruist over andere been (zie foto in NTS-oefenstof), één arm zijwaarts en kijk over deze arm. Doordraaien om te komen tot standspagaat.
- aanloop loopoverslag-gesloten overslag-kaats (basis), of loopoverslag-loopoverslag-gesloten overslag-kaats (+0.30), of gesloten overslag-kaats (-0.30)
- ½ draaisprong
- arabier-hurksprong-kaats (basis), of arabier-spreidhoeksprong-kaats (+0.30)
- loopoverslag, direct gevolgd door radslag op 1 arm (basis), of langzame overslag voorover, direct gevolgd door radslag (+0.30), of loopoverslag, direct gevolgd door radslag (-0.30)

# OVERZICHT OPSPRONGEN BALK

## TA-waarden:

- ophurken

## A-waarden:

- vrij opspringen tot stand op 1 been, afzet van 1 been (tijdens landing moet arabesque houding getoond worden, been minimaal op horizontaal)
- dievensprong: afzet van 1 been, vrije sprong over de balk, het ene been na het andere tot steun ruglings (aanloop 90° t.o.v. de balk)
- flanken tot parallelsteun ruglings, ook met ½ draai
- sprong (met handensteun) tot parallelsagaat of spreidhoekpositie met afzet van 2 benen
- sprong (met handensteun) tot dwarssagaat met afzet van 1 been (schuine aanloop t.o.v. de balk)
- vanuit parallelstand voorlings, overhurken of overhoeken tot steun ruglings
- radslag met buiging van beide armen via borststand tot rijzit
- vanuit parallelstand sprong tot borststand met beide armen gebogen
- vrije steun voorlings met steun op 1 of beide gebogen armen (2 sec.), ook met benen in spagaatpositie
- sprong tot dwarshandstand met gebogen of gestrekte benen

# OVERZICHT AFSPRONGEN BALK

## TA-waarden:

- arabier (ook vrije arabier en arabier met ½ of 1/1 draai)
- overslag (ook vrije overslag en overslag met ½ of 1/1 draai)

## A-waarden:

- vrije overslag voorover met ½ draai
- salto voorover gehurkt of gehoekt, ook met ½ draai
- salto achterover gehurkt, gehoekt of gestrekt, ook met ½ draai
- Auerbach salto gehurkt, gehoekt of gestrekt aan de zijkant van de balk, ook met ½ draai gehurkt of gestrekt