

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^e 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 / 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,
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 (basis) of vluchtige handstand gesloten (>150°), terug tot stand (+0.30)
- rechterbeen tillen naar arabesque (minimaal 45° geheven)
- 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)
- streksprong met ½ draai linksom tot squathouding
- streksprong 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^e 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 hurkzit
- rol voorover tot rijzit, achteropzwaai tot hurkzit (basis) of
rol voorover tot hurkzit (+ 0.30) of
klemrol tot ruglig, via rijzit, achteropzwaai 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)
- beenzwaai voorwaarts rechterbeen tot 90° geheven voor op platte voet, doorstappen in relevé, daarna met linkerbeen
- 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:
arabier (basis) of
handstandoverslag (+0.30) of
assemblée 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
(vorzwaai minimaal 45° onder horizontaal) (*basis*) **of**
(vorzwaai 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 rijzit, handen plaatsen op de balk, komen tot spreidhoeksteun, achter ophurken tot hurkzit
- 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)
- beenzwaai voorwaarts rechterbeen tot 90° geheven voor op platte voet, doorstappen in relevé, daarna met linkerbeen
- vluchtige (spagaat)handstand < 180° (basis) of vluchtige (spagaat)handstand (+0.30) of vluchtige (spagaat)handstand < 150° (-0.30)
- assemblé vanaf links (zwaaibeen rechts), landing in squat, armen zijwaarts, opstrekken tot relevé, armen hoog, ½ draai in relevé
- 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 ½ 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)
- ½ 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 ½ 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
- ½ pirouette, direct verbonden met streksprong ½ draai (basis) of
½ pirouette, direct verbonden met streksprong 1/1 draai (+0.30), ½ draai op 2 benen in relevé of
½ pirouette, uitstappen tot relevé, komen tot stand streksprong ½ 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
(voozwaai minimaal 45° onder horizontaal) (*basis*) **of**
(voozwaai horizontaal) (+0.30)
- voozwaai, achterzwaai gevolgd door achter neerspringen tot stand (*basis*)
of
voozwaai salto achterover gehurkt (+0.30)

Balk (D=4.50) balkhoogte 125 cm vanaf vloer

Uitgangspositie vrij

- opsprong:
A-waarde of hoger (basis) of
TA-waarde (-0.30)
- komen tot rijzit, handen plaatsen op de balk, komen tot spreidhoeksteun, achter ophurken tot hurkzit
- passé uitgedraaid (voet bij knie), ½ pirouette door sluiten van de passé van uitgedraaid naar parallel
- komen tot hurkzit
- rol voorover tot hurkzit, ½ draai in hurkzit en komen tot stand (basis) of
radslag (+0.30) of
rol voorover tot rijzit, achteropzwaai tot hurkzit, ½ 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)
- beenzwaai voorwaarts rechterbeen tot 90° geheven voor op platte voet, doorstappen in relevé, daarna met linkerbeen
- vluchtige (spagaat)handstand (basis) of
(spagaat)handstand 1 sec. (+0.30) of
vluchtige (spagaat)handstand < 180° (-0.30)
- assemblé vanaf links (zwaaibeen rechts, landing in squat, armen zijwaarts, opstrekken tot relevé, armen hoog, ½ draai in relevé
- één been opzwaaien tot 45°, direct gevolgd door zwaai voorwaarts 45°, fouetté draai, armondersteuning van hoog naar zij
- afsprong:
TA-waarde (basis) of
A-waarde (+0.30)

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)
- $\frac{1}{2}$ 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 lichtsteun (+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 developpé passen, armen zijwaarts
- $\frac{1}{2}$ pirouette, direct verbonden met streksprong 1/1 draai (basis) of
1/1 pirouette, direct verbonden met streksprong $\frac{1}{2}$ 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

- opsprong:
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^e naar 2^e 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^e positie in relevé en demi plié, links op platte voet; armen: 1^e positie. Rechterbeen strekken en komen tot platte voet, linkerbeen in relevé en demi plié; armen: 5^e positie. Komen tot rechterbeen voor in 4^e positie in relevé en demi plié, links op platte voet; armen: 2^e 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 plaatsen tot relevé op 2 voeten 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 ¼ 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 plaats, 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) (*basis*) **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

- opsprong:
A-waarde (basis) of
B-waarde (+0.30) 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°) - 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, fouetté draai, arondersteuning via laag naar hoog naar zij
- ½ draai in relevé op 2 benen
- developpé zijwaarts met links (2 sec.), standbeen rechts, armen van 1^e naar 2^e 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^e positie in relevé en demi plié, links op platte voet; armen: 1^e positie. Rechterbeen strekken en komen tot platte voet, linkerbeen in relevé en demi plié; armen: 5^e positie. Komen tot rechterbeen voor in 4^e positie in relevé en demi plié, links op platte voet; armen: 2^e 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°)
- fouettédraai 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 parallelspagaat of spreidhoekpositie met afzet van 2 benen
- sprong (met handensteun) tot dwarsspagaat 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 $\frac{1}{2}$ of $1/1$ draai)
- overslag (ook vrije overslag en overslag met $\frac{1}{2}$ of $1/1$ draai)

A-waarden:

- vrije overslag voorover met $\frac{1}{2}$ draai
- salto voorover gehurkt of gehoekt, ook met $\frac{1}{2}$ draai
- salto achterover gehurkt, gehoekt of gestrekt, ook met $\frac{1}{2}$ draai
- Auerbach salto gehurkt, gehoekt of gestrekt aan de zijkant van de balk, ook met $\frac{1}{2}$ draai gehurkt of gestrekt