

Alleen kiezen tussen BASIS of BASIS/PLUS → BASIS/PLUS = op 1 of 2 toestellen alle plusjes doen rest basis.

BASIS	PLUS
BRUG	BRUG
	Hand verplaatsing van uiteinde naar uiteinde aan de hoge ligger
Streksprong halve draai	Streksprong halve draai
Opspringen tot steun	borstwaardsom met 1 been
Streksteunopzwaai	Streksteunopzwaai
Ondersprong afzet 1 been	Ondersprong afzet 1 been OF Ondersprong afzet 2 benen
BALK 80 cm	BALK 80 cm
Opspringen tot steun in midden van de balk	Opspringen tot steun in midden van de balk
Been overheffen tot rijzit	Been overheffen tot rijzit
Komen tot kniezit, borst in uit, schouders hoog laag	Komen tot kniezit, borst in uit, schouders hoog laag
Opkomen tot hurk tot stand	Opkomen tot hurk tot stand
Passe parallel 2 sec.	Passe parallel uitgedraaid 2 sec.
Arabesque links en rechts	Arabesque links en rechts
Lopen naar eind van de balk	Assemble Squad
Afsprong: Streksprong	Op tenen naar einde van de balk
	Afsprong: assemble streksprong
VLOER	VLOER
Koprol	3 pasjes op de tenen
Rugligging met passe links en rechts	Koprol
Halve draai tot buikligging	Rugligging met passe links en rechts
Rol achterover tot kaars armen langst het lichaam	Halve draai tot buikligging
Terugrollen tot hurkzit	Ligsteun 2 sec, inhurken
Streksprong linksom rechtsom	Rol achterover tot kaars armen langs het lichaam
	Terugrollen tot hurkzit
	Streksprong linksom rechtsom
SPRONG 60 cm	SPRONG 60 cm
Ophurken koprol 3.50	Zweefrol 4.00

Kiezen tussen BASIS, BASIS/PLUS of PLUS

→ bij basis/plus 1 of 2 toestellen alle plusjes

BASIS	PLUS
BRUG	BRUG
Hand verplaatsing van uiteinde naar uiteinde aan de hoge ligger	Hand verplaatsing van uiteinde naar uiteinde aan de hoge ligger
Streksprong halve draai	Streksprong halve draai
Opspringen tot steun OF Borstwaardsom met 1 been	borstwaardsom met 1 been
Streksteunopzwaai	Buikdraai
Ondersprong afzet 1 been	Voorover duikelen tot hoekhang 90° OF Ondersprong afzet 2 benen
BALK 80 cm	BALK 80 cm
Opspringen tot steun in midden van de balk	Opspringen tot steun in midden van de balk
Been overheffen tot rijzit	Been overheffen tot rijzit
Komen tot kniezit, borst in uit, schouders hoog laag	Spreidhoeksteun benen laag
Opkomen tot hurk tot stand	Komen tot kniezit, borst in uit, schouders hoog laag
Passe parallel uitdraaien 2 sec	Opkomen tot hurk tot stand
Arabesque links en rechts	Zweefstand
Op tenen naar eind van de balk	Arabesque links en rechts
Afsprong: streksprong	Op tenen naar eind van de balk
	Halve draai op 2 benen
	Assemble Squad
	Lopen naar het midden
	Hurkzit, lopen naar het einde van de balk
	Afsprong: assemble streksprong
VLOER	VLOER
3 pasjes op de tenen	Loopsprong
Koprol	Koprol
Ruglig met passe links en rechts	Rugligging met passe links en rechts uitdraaien
Halve draai tot buiklig	Halve draai tot buikligging
Rol achterover tot kaars armen langst het lichaam	Ligsteun 2 sec, inhurken
Terugrollen tot hurkzit	Rol achterover tot hurkzit
Streksprong linksom rechtsom	Streksprong linksom rechtsom
	Radslag
SPRONG 60 cm	SPRONG 60 cm
Zweefrol 4.00	Handstand overslag tot rugligging 4.50 OF Zweefrol 4.00

INSTAP

Kiezen tussen BASIS, BASIS/PLUS of PLUS

→ bij basis/plus 1 of 2 toestellen alle plusjes

BASIS	PLUS
BRUG	BRUG
Hand verplaatsing van uiteinde naar uiteinde aan de hoge ligger	3X Kurbet Hol/Bol
Streksprong halve draai	Streksprong halve draai
Opspringen tot steun OF Borstwaardsom afzet 1 been	borstwaardsom met 1 been
Streksteunopzwaai	Buikdraai
Ondersprong afzet 2 benen	Voorover duikelen tot hoekhang 90° OF Ondersprong afzet 2 benen
BALK 80 cm	BALK 80 cm
Opspringen tot steun in midden van de balk	Ophurken
Been overheffen tot rijzit	Been overheffen tot rijzit
Spreidhoeksteun benen laag	Spreidhoeksteun benen laag
Komen tot kniezit, borst in uit, schouders hoog laag	Komen tot kniezit, borst in uit, schouders hoog laag
Opkomen tot hurk tot stand	Opkomen tot hurk tot stand
Zweefstand	Zweefstand
Arabesque links en rechts	Arabesque links en rechts
Op tenen naar eind van de balk	Op tenen naar eind van de balk
Halve draai op 2 benen	Passe parallel 2 sec.
Lopen naar midden van de balk	Halve draai op tenen
Hurkzit, lopen naar einde van de balk	Assemble Squad
Afsprong: streksprong	Lopen naar midden van de balk
	Hurkzit, op tenen naar einde van de balk
	Afsprong: assemble streksprong
VLOER	VLOER
Loopsprong	Loopsprong
Koprol	Handstand, koprol
Rugligging met passe links en rechts uitdraaien	Rugligging met passe links en rechts uitdraaien
Halve draai tot buikligging	Halve draai tot buikligging
Ligsteun 2 sec. inhurken	Ligsteun 2 sec, inhurken
Rol achterover tot kaars armen langst het lichaam	Rol achterover tot kaars armen langst het lichaam
Terugrollen tot hurkzit	Terugrollen tot hurkzit
Streksprong linksom rechtsom	Rol achterover
	Streksprong linksom rechtsom
	Radslag
SPRONG 90 cm	SPRONG 90 cm
Zweefrol 4.00	Handstand overslag tot rugligging 4.50 OF Zweefrol 4.00

PUPIL 1

Kiezen tussen BASIS, BASIS/PLUS of PLUS

→ bij basis/plus 1 of 2 toestellen alle plusjes

BASIS	PLUS
BRUG	BRUG
3x kurbet hol/bol	3x kurbet hol/bol
Streksprong halve draai	3x strekhangzwaai achter neerspringen tot stand
Borstwaardsom afzet 1 been	Streksprong halve draai
Streksteunopzwaai OF Buikdraai	Borstwaardsom afzet 2 benen
Ondersprong afzet 2 benen	Buikdraai
	Ondersprong afzet 2 benen OF Voorover duikelen tot hoekhang 90°
BALK 100 cm	BALK 100 cm
Ophurken tot rijzit in midden van de balk	Ophurken tot rijzit in midden van de balk
Spreidhoeksteun met benen laag	Spreidhoeksteun met benen laag
Komen tot kniezit, Borst in uit schouders hoog laag	Komen tot kniezit, Borst in uit schouders hoog laag
Kurbet	Kurbet
Opkomen tot hurk tot stand	Opkomen tot hurk tot stand
Zweefstand 3 sec.	Zweefstand 3 sec.
Arabesque links en rechts	Arabesque links en rechts
Op tenen naar eind van de balk	Op tenen naar eind van de balk
Halve draai op de tenen	Halve draai op 1 been
Kattesprong streksprong squad	Kattesprong streksprong squad
2 pasjes op tenen, hurkzit	2 pasjes op tenen hurkzit
Op tenen naar einde van de balk	Klemrol OF Koprol tot rijzit
Afsprong: assemble streksprong	Op tenen naar einde van de balk
	Afsprong: arabier
VLOER	VLOER
Radslag	Voorhup Arabier
Loopsprong	Loopsprong loopsprong
Handstand, Koprol	Handstand doorrol
Kaars met armen langs het lichaam	Kaars met armen langs het lichaam
Spreidzit met voorover buigen	Spreidzit met voorover buigen
Rugligging met passe links en rechts uitdraaien	Ruglig met passe links en rechts uitdraaien
Halve draai tot buikligging	Halve draai tot buiklig
Ligsteun 2 sec en inhurken	Ligsteun 2 sec en inhurken
Streksprong linksom rechtsom	Rol achterover
Radslag	Streksprong linksom rechtsom
	Radslag, radslag
SPRONG 90 cm	SPRONG 90 cm
Zweefrol 4.00	Handstand overslag tot rugligging 4.50

PUPIL 2

Kiezen tussen BASIS, BASIS/PLUS of PLUS

→ bij basis/plus 1 of 2 toestellen alle plusjes

BASIS	PLUS
BRUG	BRUG
3x kurbet hol/bol	3x kurbet hol/bol
3x strekhangzwaai achter neerspringen tot stand	3x strekhangzwaai achter neerspringen tot stand
Streksprong halve draai	Streksprong halve draai
Borstwaartsom afzet 1 OF 2 benen	Borstwaartsom afzet 2 benen
Buikdraai	Buikdraai
Neerspringen gevolgd door spreidzolenonderzwaai OF Voorover duikelen tot hoekhang 90°	Neerspringen gevolgd door spreidzolenonderzwaai OF Vanaf streksteun spreidzolenonderzwaai
BALK 100 cm	BALK 100 cm
Ophurken tot rijzit in midden van de balk	Doorhurken tot zit midden van de balk
Spreidhoeksteun met benen hoog	Spreidhoeksteun met benen hoog
Komen tot kniezit	Komen tot kniezit
Borst in uit schouders hoog laag	Borst in uit schouders hoog laag
Kurbet	Kurbet
Hoge ligsteun	Hoge ligsteun
Inhurken tot stand	Inhurken tot stand
Zweefstand 3 sec	Handstand <150° OF Zeefstand been >90° 2 sec.
Arabesque links en rechts	Arabesque links en rechts
Op tenen naar eind van de balk	Op tenen naar eind van de balk
Passe paralle uitdraaien 2 sec.	Halve pirouette
Halve draai op de tenen	Kattesprong streksprong Squad
Kattesprong streksprong Squad	2 pasjes op tenen hurkzit
2 pasjes op tenen hurkzit	Rol voorover of rol voorover tot rijzit
Op de tenen naar einde van de balk	Afsprong: arabier
Afsprong: assemble streksprong OF Arabier	
VLOER	VLOER
Radslag radslag	Voorhup Arabier
Loopsprong kattensprong	Loopsprong kattensprong
Handstand koprol	Handstand doorrol
Kaars met armen langs het lichaam	Kaars met armen langs het lichaam
Spreidzit met voorover buigen	Spreidzit met voorover buigen
Rugligging, benen gestrekt opzwaaien	Bruggetje uitduwen (benen recht, knieën naast elkaar)
Halve draai tot buikligging	Rugligging, benen gestrekt opzwaaien
Ligsteun 2 sec en inhurken	Halve draai tot buikligging
Rol achterover	Ligsteun 2 sec en inhurken
Streksprong linksom rechtsom	Rol achterover
Radslag	Streksprong linksom rechtsom
	Radslag, radslag
SPRONG MET KAST -2 kastdelen	SPRONG MET KAST -2 kastdelen
Ophurken streksprong af 2.00	Arabier 2.40

JEUGD

Kiezen tussen BASIS, BASIS/PLUS of PLUS

→ bij basis/plus 1 of 2 toestellen alle plusjes

BASIS	PLUS
BRUG	BRUG
3x kurbet hol/bol	Borstwaartsom afzet 2 benen
3x strekhangzwaai achter neerspringen tot stand	Buikdraai
Streksprong halve draai	Been overspreiden en terug hurken
Borstwaartsom afzet 2 benen	Aanspringen naar hoge ligger
Buikdraai	3X strekhangzwaai 45° onder horizontaal
Neerspringen gevolgd door spreidzolenonderzwaai OF Voorover duikelen tot hoekhang 90° OF Ondersprong afzet 2 benen	In 3° achter zwaai neerspringen tot stand
BALK 125 cm	BALK 125 cm
ophurken in midden van de balk	doorhurken tot zit in midden van de balk
Armen laag rechter been voor	Armen laag rechter been voor
Stap voorwaarts tot hurkzit	Stap voorwaarts tot hurkzit
Via welbeweging tot stand	Via welbeweging tot stand
Vluchtige zweefstand rechts/links	Vluchtige zweefstand rechts/links
Op tenen en armen hoog, naar hoofd achterwaarts armen zijwaarts, tot platte voeten armen laag Achterwaarts stappen via demi plie tot tendu voorwaarts armen breed, welbeweging met borst in uit Kattensprong hurksprong	Op tenen en armen hoog, naar hoofd achterwaarts armen zijwaarts, tot platte voeten armen laag Achterwaarts stappen via demi plie tot tendu voorwaarts armen breed, welbeweging met borst in uit Kattensprong hurksprong
In releve tot einde van de balk	In releve tot einde van de balk
Halve draai op de tenen	Halve draai op de tenen
Lopen tot het midden van de balk	In releve naar midden van de balk
Komen tot hurkzit OF koprol	Koprol tot rijzit OF hurkzit
In releve naar einde van de balk	In releve naar einde van de balk
Fouettédraai tot 45 graden voor	Fouettédraai tot 45° voor
Developpe zijwaarts met links	Developpe zijwaarts met links
Assemble squad	Handstand <150°
Halve pirouette tot passe	Assemble squad
Direct halve draai op 2 voeten	Halve pirouette tot passe
In releve tot einde van de balk	Direct halve draai op 2 voeten
Afsprong: Arabier	In releve tot einde van de balk
	Afsprong: Hanstandoverslag

VLOER	VLOER
Radslag, Radslag	Voorhup Arabier OF Overslag met plank
Loopsprong kattensprong streksprong halve draai	Loopsprong kattensprong streksprong hele draai
Handstand, Koprol OF Handstand doorrol	Handstand doorrol
Kaars met armen langs het lichaam Spreidzit met voorover buigen	Kaars armen langs het lichaam
Rugligging, benen gestrekt opzwaaien en laatste been vastpakken	Bruggetje uitduwen (benen recht, knieën naast elkaar)
Halve draai tot schredezit	Rugligging, benen gestrekt opzwaaien en laatste been vastpakken
Inhurken	Halve draai tot schredezit OF Halve draai tot spagaat
Rol achterover	Inhurken
Streksprong ½ draai linksom en rechtsom	Rol achterover
3 passe passen	Streksprong ½ draai
Halve pirouette	3 passe passen
Voorhup Radslag	Halve pirouette
	Voorhup Radslag op 1 arm
SPRONG MET KAST - 1 kastdeel	SPRONG MET KAST - 1 kastdeel
Arabier 2.40 OF Ophurken sterksprong af 1.60	Handstand overslag 2.40