

BRUG ONGELIJK

NIVEAU 3

VOORGESCHREVEN OEFENSTOF

Uitgangspositie: parallelstand borstlings aan de binnenzijde voor de lage ligger (LL)

Oefenstof	Basis D-score = 5.00 p.	Nummer	Symbolen	Keuze m.b.t. D-score
1. Zweefkip, Opzwaai tot handstand ½ draai (180°) *		1.101 2.201		strekhangkip (1.104), opzwaai horizontaal voorzwaai ½ draai (180°) en vluchtfase over de lage ligger tot zweefhang (3.403) = + 0.30 p.
2. Zweefkip, Opzwaai 60° boven horizontaal		1.101		opzwaai tot handstand (2.201) = + 0.30 p.
3. Los-om tot handstand of Stalder achterover tot handstand of Zolendraai achterover gehoekt tot handstand		2.305 4.304 5.307		los-om tot vrije steun (2.305) of stalder achterover tot vrije steun (4.304) of zolendraai achterover gehoekt tot vrije steun (5.307) = - 0.30 p.
4. Zweefkip, opzwaai horizontaal, Zolendraai achterover gehurkt of gehoekt of		1.101 5.007/ 5.107		geen zweefkip, opzwaai horizontaal ertussen = + 0.30 p. onderzwaai met contrabeweging en vlucht naar hoge ligger (5.206) of stalder achter- over met contrabeweging en vlucht naar hoge ligger (4.305) = + 0.30 p.
5. Strekhangkip, Opzwaai tot handstand		1.104		opzwaai 60° boven horizontaal = - 0.30 p.
6. Reuzendraai achterover (2x)		3.201		reuzendraai achterover met 1/1 draai (360°) (3.302), reuzendraai achterover (3.201) of andersom = + 0.30 p. 1 reuzendraai (3.201) = - 0.30 p.
7. Dubbelsalto achterover gehurkt of Salto achterover gestrekt met 1/1 draai (360°)		6.205 6.204		salto achterover gehurkt of gestrekt (6.104) = - 0.30 p. dubbelsalto achterover gehoekt (6.305) = + 0.30 p.

* Oefening zonder punt 1, dus beginnend bij punt 2 = D-score - 0.60 p.
Juli 2009

BRUG ONGELIJK

NIVEAU 4

VOORGESCHREVEN OEFENSTOF

Uitgangspositie: parallelstand borstlings aan de buitenzijde voor de lage ligger (LL)

Oefenstof	Basis D-score = 4.90 p.	Nummer	Symbolen	Keuze m.b.t. D-score
1. Zweefkip, Opzwaai 60° boven horizontaal		1.101		zweefkip (1.101) opzwaai tot handstand ½ draai (180°) (2.201) extra = + 0.60 p.
2. Los-om tot vrije steun of Stalder achterover tot vrije steun of Zolendraai achterover gehoekt tot vrije steun		3.305 4.304 5.307		los-om tot handstand (3.305) of stalder achterover tot handstand (4.304) of zolendraai achterover gehoekt tot handstand (5.307) = + 0.30 p.
3. Zweefkip, Opzwaai horizontaal, Zolendraai achterover gehurkt of gehoekt		1.101 5.007/ 5.107		onderzwaai met contrabeweging en vlucht naar hoge ligger (5.206) of stalder achterover met contrabeweging en vlucht naar hoge ligger (4.305) = + 0.30 p.
4. Strekhangkip, Opzwaai 60° boven horizontaal		1.104		opzwaai tot handstand (2.101/2.201) = + 0.30 p. opzwaai horizontaal = - 0.30 p.
5. Reuzendraai achterover		3.201		reuzendraai achterover (2x) (3.201-2x) = + 0.30 p.
6. Salto achterover gestrekt		6.104		dubbelsalto achterover gehurkt (6.205) = + 0.30 p.

BRUG ONGELIJK

NIVEAU 5

VOORGESCHREVEN OEFENSTOF

Uitgangspositie: parallelstand borstlings aan de buitenzijde voor de lage ligger (LL)

Oefenstof	Basis D-score = 4.80 p.	Nummer	Symbolen	Keuze m.b.t. D-score
1. Zweefkip Opzwaai 45° boven horizontaal		1.101 2.001		opzwaai 60° boven horizontaal (2.001) = + 0.30 p. opzwaai horizontaal (2.001) = - 0.30 p.
2. Losom tot vrije steun of Stalder achterover tot vrije steun of Zolendraai achterover gehoekt tot vrije steun		3.305 4.304 5.207		heupdraai achterover (2.105) = - 0.30 p. o
3. Zweefkip, Zolendraai achterover gehurkt of gehoekt		1.101 5.007/5.107		opzwaai horizontaal (2.001) = + 0.30 p.
4. Strekhangkip, Opzwaai horizontaal		1.104 2.001		opzwaai 60° boven horizontaal (2.001) = + 0.30 p.
5. Reuzendraai achterover of		3.201		voorzwaai ¼ reuzendraai achterover (3.001), (heupdraai achterover) (2.105), opzwaai horizontaal (2.001) = - 0.30 p.
6. Salto achterover gehurkt		6.104		Salto achterover gestrekt (6.104) = + 0.30 p.

BRUG ONGELIJK

NIVEAU 6

VOORGESCHREVEN OEFENSTOF

Uitgangspositie: parallelstand borstlings aan de buitenzijde voor de lage ligger (LL)

Oefenstof	Basis D-score = 4.70 p.	Nummer	Symbolen	Keuze m.b.t. D-score
1. Zweefkip, (aanzweef met gespreide of gesloten benen) Opzwaai horizontaal		1.101 2.001		
2. Heupdraai achterover, Zolendraai achterover gehurkt of gehoekt		2.105 5.007/5.107		
3. Strekhangkip, Opzwaai horizontaal		1.104 2.001		voorzwaai 3/4 reuzendraai achterover (3.001), (heupdraai achterover) (2.105), opzwaai horizontaal (2.001) = - 0.30 p.
4. Voorzwaai 3/4 reuzendraai achterover, (Heupdraai achterover), Opzwaai horizontaal		3.001 (2.105) 2.001		reuzendraai achterover (3.201) = + 0.30 p.
5. Salto achterover gehurkt		6.104		voorzwaai, achterzwaai (3.001/3.007) voor salto* = - 0.30 p salto achterover gestrekt (6.104)= + 0.30 p.





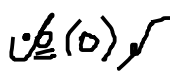


* Criteria achterzwaai in strekhang arm- romphoek gestrekt en heupen minimaal horizontaal gezien vanuit de hoge ligger

BRUG ONGELIJK

NIVEAU 7

VOORGESCHREVEN OEFENSTOF

Uitgangspositie: parallelstand borstlings aan de buitenzijde voor de lage ligger (LL)

Oefenstof	Basis D-score = 4.60 p.	Nummer	Symbolen	Keuze m.b.t. D-score
1. Zweefkip, (aanzweef met gespreide of gesloten benen)		1.101		borstwaartsomtrekken (1.001) = - 0.30 p. 
2. Opzwaai horizontaal, Heupdraai achterover		2.001 2.105		
3. Zolendraai achterover gehurkt of gehoekt		5.007/5.107		
4. Voorzwaai 3/4 reuzendraai achterover, (Heupdraai achterover), Opzwaai horizontaal		3.001 (2.105) 2.001		strekhangkip (1.104), opzwaai horizontaal (2.001) = + 0.30 p. 
5. Voorzwaai, achterzwaai Salto achterover gehurkt		3.001/3.007 6.104		zonder voorzwaai, achterzwaai (3.001/3.007) voor salto* = + 0.30 p. voorzwaai, achterzwaai 30° (3.001/3.007) = - 0.30 p.








* Criteria achterzwaai in strekhang arm- romphoek gestrekt en heupen minimaal horizontaal gezien vanuit de hoge ligger

BRUG ONGELIJK

NIVEAU 8

VOORGESCHREVEN OEFENSTOF

Uitgangspositie: parallelstand borstlings aan de buitenzijde voor de lage ligger (LL)

Oefenstof	Basis D-score = 4.50 p.	Nummer	Symbolen	Keuze m.b.t. D-score
1. Borstwaartsomtrekken		1.001		
2. Opzwaai horizontaal, Heupdraai achterover		2.001 2.105		
3. Zolendraai achterover gehurkt of gehoekt		5.007/5.107		ophurken (5.007) = - 0.30 p. 
4. Voorzwaai 3/4 reuzendraai achterover, (Heupdraai achterover), Opzwaai horizontaal		3.001 (2.105) 2.001		strekhangkip (1.104), opzwaai horizontaal (2.001) = + 0.30 p. 
5. Voorzwaai, achterzwaai* Salto achterover gehurkt		3.001/3.007 6.104		zonder voorzwaai, achterzwaai (3.001/3.007) voor salto* = + 0.30 p. voorzwaai, achterzwaai 45° (3.001/3.007) = - 0.30 p.




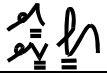

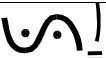

* Criteria achterzwaai in strekhang arm- romphoek gestrekt en heupen minimaal horizontaal gezien vanuit de hoge ligger

BRUG ONGELIJK

NIVEAU 9

VOORGESCHREVEN OEFENSTOF

Uitgangspositie: parallelstand borstlings aan de buitenzijde voor de lage ligger (LL)

Oefenstof	Basis D-score = 4.40 p.	Nummer	Symbolen	Keuze m.b.t. D-score
1. Borstwaartsomtrekken		1.001		
2. Opzwaai horizontaal, 3. Heupdraai achterover		2.001 2.105		
4. Ophurken		5.007		tegenspreiden/ hoeken en (spreid) zolenonderzwaai tot stand ** (6.001) = - 0.30 p. 
5. Voorzwaai, achterzwaai*: heupen minimaal 30° onder de horizontaal,		3.001/3.007		heupen minimaal horizontaal of hoger gezien vanuit de hoge ligger = + 0.30 p. heupen ≥ 45° onder horizontaal = - 0.30 p.
6. voorzwaai en achterzwaai*: heupen minimaal 30° onder de horizontaal, gevolgd door neerspringen tot stand		3.001/3.007		salto achterover gehurkt (6.104) = + 0.30 p. 

* Criteria achterzwaai in strekhang arm- romphoek gestrekt en heupen minimaal 30° onder de horizontaal gezien vanuit de hoge ligger







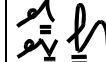
** Indien zolenonderzwaai tot stand i.p.v. ophurken, daarna oefening vervolgen vanuit (vluchtige) (hurkzit) stand op lage ligger (LL)

BRUG ONGELIJK

NIVEAU 10

VOORGESCHREVEN OEFENSTOF

Uitgangspositie: vanuit (vluchtige) (hurkzit) stand op lage ligger (LL)

Oefenstof	Basis D-score = 4.30 p.	Nummer	Symbolen	Keuze m.b.t. D-score
1. komen tot strekhangzwaai aan de hoge ligger, voorzwaai en achterzwaai*: heupen minimaal 45° onder de horizontaal		3.001/3.007		≤ 30° onder horizontaal = + 0.30 p. ≥ 60° onder horizontaal = - 0.30 p.
2. voorzwaai en achterzwaai: heupen minimaal 45° onder de horizontaal, gevolgd door neerspringen tot stand		3.001/3.007		
3. streksprong met 1/2 draai om de lengteas (evt. gevolgd door enkele pasjes voorwaarts) tot borstlingse stand voor lage ligger				
4. met tweebeenige afzet borstwaartsom: gehurkt/ gehoekt		1.001		
5. heupdraai achterover		2.105		
6. ophurken op lage ligger tot hurkzit, streksprong tot stand		5.007		tegenspreiden/ hoeken en (spreid) zolenonderzwaai tot stand (6.001) = + 0.30 p. 






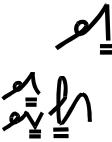
* Criteria achterzwaai in strekhang arm- romphoek gestrekt en heupen minimaal 45° onder de horizontaal gezien vanuit de hoge ligger

BRUG ONGELIJK

NIVEAU 11








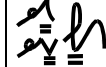

VOORGESCHREVEN OEFENSTOF

Uitgangspositie: vanuit (vluchtige) (hurkzit) stand op lage ligger (LL)

Oefenstof	Basis D-score = 4.20 p.	Nummer	Symbolen	Keuze m.b.t. D-score
1. komen tot strekhangzwaai aan de hoge ligger, voorzwaai en achterzwaai*: heupen minimaal 60° onder de horizontaal		3.001/3.007		strekhangzwaai $\leq 45^\circ$ onder de horizontaal = + 0.30 p.
2. voorzwaai en achterzwaai: heupen minimaal 60° onder de horizontaal, gevolgd door neerspringen tot stand		3.001/3.007		
3. streksprong met 1/2 draai om de lengteas (evt. gevolgd door enkele pasjes voorwaarts) tot borstlingse stand voor lage ligger				
4. met één- of tweebeenige afzet borstwaartsom: gehurkt / gehoekt		1.001		
5. <u>heupdraai achterover</u>		2.105		
6. neerspringen tot stand en tegenspreiden/ hoeken en (spreid)-zolenonderzwaai tot stand		6.001		ophurken op lage ligger tot hurkzit (5.007) streksprong tot stand= + 0.30 p.

* Criteria achterzwaai in strekhang arm- romphoek gestrekt en heupen minimaal 60° onder de horizontaal gezien vanuit de hoge ligger

Uitgangspositie: vanuit (vluchtige) (hurkzit) stand op lage ligger (LL)

Oefenstof	Basis D-score = 4.10 p.	Nummer	Symbolen	Keuze m.b.t. D-score
1. komen tot strekhangzwaai aan de hoge ligger, voorzwaai en achterzwaai*: heupen minimaal 60° onder de horizontaal		3.001/3.007		
2. voorzwaai en achterzwaai: heupen minimaal 60° onder de horizontaal, gevolgd door neerspringen tot stand		3.001/3.007		
3. streksprong met 1/2 draai om de lengteas (evt. gevolgd door enkele pasjes voorwaarts) tot borstlingse stand voor lage ligger				
4. opspringen tot streksteun				met één- of tweebeenige afzet borstwaartsom (1.001): gehurkt / gehoekt = + 0.30 p. 
5. heupdraai achterover en neerspringen tot stand		2.105		
6. met tweebeenige afzet onderzwaai tot stand		6.001		tegenspreiden/ hoeken en (spreid)-zolenonderzwaai tot stand (6.001) = + 0.30 p.  met éénbenige afzet onderzwaai tot stand = - 0.30 p. 

* Criteria achterzwaai in strekhang arm- romphoek gestrekt en heupen minimaal 60° onder de horizontaal gezien vanuit de hoge ligger