

Pupil 1 D2**BALK**

-	Basis	+
Ophurken, ¼ draai, tot rijzit	Doorhurken, 1 been terug tot rijzit	Opspreiden, uitschuiven tot split, met buik op balk
	Spreidhoeksteun	
	Liggen	
	1 been in, andere been in	
	Hoekzit handen aan balk	Hoekzit armen breed
	Kniezit	
	Voor, achter, hoog laag	
	Wijd, hoog, bolletje	
	Hoge ligsteun, met gestrekte benen opstaan	
Handstand (<150)	Handstand (<180)	Handstand
	Achter hoog ver knie	
	Achter hoog dichtbij	
	Knie, knie, knie	
	½ draai, armen laag	
Kattensprong (1 been landen)	Sisonne	Loopsprong
	Assemblé, streksprong	
	2 passen op tenen	
Klemrol tot rijzit, achter ophurken	Rol tot rijzit, achter ophurken	Rol tot hurkzit
	Assemblé streksprong af	

BRUG

-	Basis	+
	3x hol-bol	
	3 ^e achterzwaai neerspringen	
	½ draai	
	Borstwaartsom 1 been	Borstwaartsom 2 benen
	Hoog opgooien	Opgooien horizontaal
	Buikdraai	
Neerspringen tegenspreiden	(spreid)zolenonderzwaai (opspreiden/ophurken)	Koprol tot hoekhang

SPRONG kast min 2, evenhoge dikke mat erachter (90cm)

-	Basis	+
Ophurken koprol	Zweefrol over kast	Handstandplat

MAT

-	basis	+
Aanloop arabier-kaats	Aanloop radslag(hupje)arabier kaats	Aanloop (loop)overslag met plank, ½ draai
	3 passen op tenen	
	Loopsprong—loopsprong-kattensprong	
Vluchtige handstand (<180), koprol	Handstand, koprol	Handdoorrol
	Kaarsje (handen op de mat)	
	Spreidzit, armen hoog	
	Neus op de grond (voorover buigen), armen weer hoog	
	Liggen	
Geen boogje		Boogje
	Liggen armen wijd	
	Been in terug, andere been in en terug	
	Liggen armen langs je oren	
	½ draai tot buiklig	
	Ligsteun (plankje)	
	Inhurken	
Rol achterover (gebogen armen)	Rol achterover (gestrekte armen)	Stutrol met gestrekte armen tot ligsteun
	½ draai, ½ draai (heen en terug)	
	Radslag	Radslag 1 arm