

Onderlinge wedstrijden 8 november 2014

Oefeningen, meisjes 8/9 jaar

Sprong

Min	Basis	Bonus
	Streksprong	
Spreadsprong	Hurksprong	Spreadhoeksprong
	Streksprong 1/2 draai	Streksprong 1/1 draai

Brug

Min	Basis	Bonus
	Voorzwaai, achterzwaai, voorzwaai, achterzwaai, neerspringen, streksprong ½ draai	Zwaaien minder dan 30° afwijking
Opsteunen	Borstwaartsom	Borstwaartsom met afzet van 2 benen
		Buikdraai
	Voorover duikelen tot buighang (3 sec) tot stand	
Undersprong met 1 been afzet	Undersprong met 2 benen afzet	Tegenspreiden vanuit stand

Balk

Min	Basis	Bonus
Ophurken op verhoging, 1/4 draai, op de balk stappen	Ophurken, 1/4 draai	Doorhurken, 1 been er overheen, achter ophurken
	Aansluitpassen tot het midden	
	Zweefstand (2 sec)	
	Op je tenen lopen	
	1/2 draai op je tenen	
	Knieheffen	
	1/2 draai in hurkzit	
Streksprong weglaten	Streksprong	Kattensprong
Streksprong af	Hurksprong af	Arabier af

Lange mat

Min	Basis	Bonus
Zweefstand	Radslag	Arabier
	Streksprong 1/2 draai	
	Koprol voorover	
Koprol voorover	Koprol zonder handen	Koprol achterover
	Naar hurkzit, kaars maken, op je rug liggen, draaien naar je buik, ligsteun maken, naar hurkzit aansluitpassen	
	Kattensprong-streksprong	
	Handstand	Handstanddoorrol