

Staat er een '+' tussen wil dit zeggen dat je de bewegingen aan elkaar moet verbinden.
Een '-' wil zeggen dat je ertussen enkele stapjes mag doen of pauze mag nemen.

10 PUNTEN-OEFENING 1

Baan 1: aanloop/opsprong radslag + bijtrekpas + radslag + rondat – waagstand 2”
(♂zijwaarts)

Baan 2: koprol vw tot gestrekte ruglig + opduwen tot bruggetje 2” + rechtekomen tot zit met rechte rug en gestrekte benen, armen zijwaarts 2” – rechtekomen – aanloop + loopsprong + 1 pas + schaarsprong

10 PUNTEN-OEFENING 2

Baan 1: kopstand (gestrekte benen) 2” + doorrollen tot strekstand – 5 passen op de tenen met de armen hoog – opzwaaien tot handstand (2sec houden) + doorrollen – stap + bijzetten + zweefrol – kattensprong

Baan 2: opsprong / aanloop radslag op 1 hand – koprol rugwaarts + strekstand - kaars met handen 2” – 1/2^{de} pirouette

9 PUNTEN-OEFENING 1

Baan 1: koprol voorwaarts + met gespreide benen rechtekomen + lenigheid tonen met lichaam tussen gespreide benen (handen nemen enkels vast) + doorrollen – kattensprong + 2 stappen met bijzetten – streksprong met 1/2^{de} draai

Baan 2: aanloop + radslag

9 PUNTEN-OEFENING 2

Baan 1: aanloop + hurksprong - koprol voorwaarts tot zit met gestrekte benen, armen hoog – lenigheid 2” (neus tegen knieën) - ruglig – halve draai tot buik – rechtekomen via sprong tot hurkzit

Baan 2: kopstand met gehurkte benen 2” – terugkomen of doorrollen – strekstand op de tenen met armen hoog 2” – opsprong / aanloop rondat + streksprong