

## **Lange Mat Wedstrijd Zottegem (10/11/13) en Vlimmeren (22/02/13)**

### **JONGENS 10 PUNTEN-OEFENING 1**

Baan 1: aanloop/opsprong radslag + bijtrekpas + radslag + rondat – zweefstand 2" naar keuze

Baan 2: Hurkzit + achterwaarts springen tot pomphouding + 2x pompen + koprol – aanloop + rondat

### **JONGENS 10 PUNTEN-OEFENING 2**

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

Baan 2: opsprong / aanloop radslag op 1 hand – koprol rugwaarts + strekstand - kaars met handen 2" – streksprong ½ draai

### **JONGENS 9 PUNTEN-OEFENING 1**

Baan 1: koprol voorwaarts + met gespreide benen rechte komen + lenigheid tonen met lichaam tussen gespreide benen (handen nemen enkels vast) + doorrollen – kattensprong + 2 stappen met bijzetten – streksprong met 1/2<sup>de</sup> draai

Baan 2: aanloop + radslag

### **JONGENS 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 – rechte komen 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