

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

MEISJES 10 PUNTEN-OEFENING 1

Baan 1: aanloop/opsprong radslag + bijtrekpas + radslag + rondat – waagstand 2''

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

MEISJES 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 – kattensprong

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

MEISJES 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

MEISJES 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