

Supplement H:

Sprong:

Er moeten 2 sprongen uitgevoerd worden, het eindcijfer is het gemiddelde van de 2 scores. Sprongen mogen dezelfde zijn.

Sprongsituatie: Jeugd: Plankoline + Pegases (1.15 hoog) Junior/senior: Plank + Pegases (1.15 hoog)

Brug: (deze volgorde is wel handig 😊)

borstwaartsom of kip

opzwaai + buikdraai

ophurken OF zolendraai

1x voorzwaai-achterzwaai

(driekwart reus OF kip)

salto OF ondersprong (met ½ draai) af

Balk: (1^e jaars bovenbouw: volgorde aanhouden, 2^e jaars bovenbouw: volgorde vrij, start met opsprong, eindig met afsprong)

Balkhoogte 1.10 m. Start aan de kant van de dikke mat

Opsprong – alles mag

loopspagaatsprong + 2 sprongen direct verbonden OF spagaatsprong met afzet van 2 benen + 2 sprongen direct verbonden

fouete draai OF pirouette (gevolgd door halve draai op 2 voeten)

choreo laag: kom tot rijzit bijna aan de punt (gezicht naar lange kant) en ga liggen met de punt in je lage rug. Armen zw, kijk goed naar achteren en evt 1 knie op.

koprol OF handstanddoorrol OF radslag gevolgd door ½ draai OF boogje

choreo zijwaarts: stap zw handen in zij– sluit bij – buig iets voorover en beweeg je onderarmen verticaal voor je gezicht langs, op en neer – ga recht op staan – armen

zijwaarts – stap zijwaarts.

zweefstand OF handstand (tot en met 1 sec.)

Afsprong: arabier OF overslag OF salto v.o OF salto a.o

Vloer: Keuze uit 2 muziekjes (choreo aanhouden)

Spookslot:

Radslag-hurksprong OF streksprong 1/1 draai

Loopspagaat – passage – kattesprong OF kattesprong 1/1 draai

Koprol achterover OF boogje achterover

Overslag OF salto voorover

Arabier (flicflac) (salto ao)

Bom-Bom:

Koprol achterover OF boogje achterover

Radslag-hurksprong OF streksprong 1/1 draai

Overslag OF salto voorover

Loopspagaat – passage – kattesprong OF kattesprong 1/1 draai

Arabier (flicflac) (salto ao)