

Pre-instap

- Chassé (aansluitpas) afwisselend links en rechts naar het midden van de mat gevolgd door **radslag**
 - **Aanloop hupje radslag**
 - **Geen radslag; maar streksprong halve draai**
- 3 passen op de tenen lopen; armen langs de oren
- **Handstand inhurken en koprol voorover**
 - **Handstand inhurken en koprol voorover gevolgd door rol voorover zonder handen**
- **Streksprong ½ draai**
- **Trappelsprong – streksprong**
- 3 passen knieheffen
- Inhurken; rol achterover tot **kaarsstand** en meteen weer terugrollen tot hurkzit
 - **Koprol achterover met gebogen armen**

Groen = + 0.30

Zwart = basis

Rood = - 0.30

Instap: Niveau D3

- Chassé (aansluitpas) afwisselend links en rechts naar het midden van de mat gevolgd door radslag
 - **Aanloop hupje radslag**
 - **Geen radslag;**
- Loopsprong
- Vluchtige handstand terug tot stand, hurkzit en rol voorover tot hurkzit
- Vanuit hurkzit achterover rollen tot ruglig;
- **Ruglig** met gestrekte benen; armen zijwaarts, **passé linkerbeen (buigen linkerbeen)**, uitstrekken linkerbeen, **passé rechterbeen (buigen rechterbeen)**, uitstrekken rechterbeen
- Halve draai tot Buiklig, uitduwen tot ligsteun (2 sec. aanhouden) en dan inhurken
- Rol achterover tot kaarsstand en meteen weer terugrollen tot hurkzit
 - **rol achterover met gebogen armen tot hurkzit**
- Streksprong met 1/2 draai linksom
- Streksprong met 1/2 draai rechtsom

Groen = + 0.30

Zwart = basis

Rood = - 0.30

Pupil 1: Niveau D4

Onderdelen:

- Aanloop hupje radslag tussenhup radslag
 - **aanloop hupje radslag**
 - **aanloop hupje arabier-kaats**
- Loopsprong (links voor) - loopsprong (rechts voor)
- Vluchtige handstand terug tot stand, hurkzit en rol voorover tot hurkzit
 - **handstanddoorrollen**
 - **vluchtige handstand < 180 graden, hurkzit en rol voorover tot hurkzit**
- Vanuit hurkzit achterover rollen tot kaarsstand; armen langs het lichaam aan de vloer
- terugrollen tot spreidzit; romp rechtop; armen hoog, zover mogelijk voorover buigen met de romp met rechte rug
- Ruglig met gestrekte benen; armen zijwaarts, passé linkerbeen (buigen linkerbeen), uitstrekken linkerbeen, passé rechterbeen (buigen rechterbeen), uitstrekken rechterbeen
- Buiklig, uitduwen tot ligsteun; 2 sec. aanhouden en dan inhurken
- Rol achterover met gebogen armen tot hurkzit
 - **rol achterover weglaten**
- Streksprong met ½ draai linksom
- Streksprong met ½ draai rechtsom
- Radslag
 - **radslag op 1 arm**

Groen = + 0.30

Zwart = basis

Rood = - 0.30

Pupil 2: Niveau D4

Onderdelen:

- aanloop hupje arabier-kaats
 - Aanloop hupje radslag tussenhup arabier-kaats
 - Aanloop hupje radslag tussenhup radslag
- Loopsprong-schaarsprong(trappelsprong)-tussenstap-streksprong
 - loopsprong-schaarsprong(trappelsprong)-tussenstap-streksprong hele draai
- Vluchtige handstand terug tot stand, hurkzit en rol voorover tot hurkit
 - handstanddoorrollen
 - vluchtige handstand < 180 graden, hurkzit en rol voorover tot hurkzit
- Vanuit hurkzit achterover rollen tot kaarsstand; armen langs het lichaam aan de vloer
- terugrollen tot spreidzit; romp rechtop; armen hoog, zover mogelijk voorover buigen met de romp met rechte rug
- terug rechtop zitten armen naast de oren
- Komen tot ruglig met benen gebogen (opgetrokken):
- boogje uitduwen weglaten (basis)
 - boogje uitduwen
- ruglig met gestrekte benen, **linkerbeen** gestrekt opzwaaien en terug, **rechterbeen** gestrekt en terug
- halve draai tot Buiklig, uitduwen tot ligsteun; 2 sec. aanhouden en dan inhurken
- Rol achterover met gebogen armen tot hurkzit
 - rol achterover met rechte armen tot hurkzit
- Streksprong met 1/2 draai linksom
- Streksprong met 1/2 draai rechtsom
- Radslag
 - radslag op 1 arm

Groen = + 0.30

Zwart = basis

Rood = - 0.30

Jeugd 1: Niveau D4

Onderdelen:

- **Aanloop hupje radslag (tussenhup) arabier-kaats met halve draai**
 - **aanloop (gesloten) overslag kaats**
 - **arabier flick-flack kaats**
 - **aanloop arabier-kaats**
- **Loopsprong-schaarsprong(trappelsprong) met gebogen benen- streksprong**
 - **Loopsprong-schaarsprong met gebogen benen (trappelsprong)- streksprong hele draai**
- **Vluchtige handstand terug tot stand, hurkzit en rol voorover tot hurkzit**
 - **Handstanddoorrollen**
- Vanuit hurkzit achterover rollen tot **kaarsstand**; armen langs het lichaam aan de vloer
- Komen tot ruglig met benen gebogen (opgetrokken):
- **boogje uitduwen**
 - **boogje uitduwen weglaten**
- ruglig met gestrekte benen, **linkerbeen** gestrekt opzwaaien en terug, **rechterbeen** gestrekt opzwaaien en aanhouden en halve draai tot
- **schredezit**
 - **spagaat met de handen aan de vloer**
- inhurken en opkomen tot stand
- **Rol achterover met rechte armen tot hurkzit**
 - **stutrol achterover met rechte armen tot ligsteun**
 - **rol achterover met gebogen armen tot hurkzit**
- **Streksprong met 1/2 draai**
- **3 passe passen (3 passen op de tenen)**
- **Halve pirouette (halve draai op 1 been)**
- **radslag op 1 arm**
 - **Aanloop hupje radslag tussenhup radslag op 1 arm**
 - **aanloop hupje radslag tussenhup radslag**

Groen = + 0.30

Zwart = basis

Rood = - 0.30