

Pre instap	Instap D3	Pupil 1 D4	Pupil 2 D4	Jeugd 1 D4
Met hulp) komen tot hang aan een uiteinde van de hoge ligger en zijwaarts gaan door middel van handverplaatsing naar het andere uiteinde van de hoge ligger	(Met hulp) komen tot hang aan een uiteinde van de hoge ligger en zijwaarts gaan door middel van handverplaatsing naar het andere uiteinde van de hoge ligger	3x kurbet in stille hang (hol/bol, hol/bol, hol/bol), bolle houding aanhouden	3x kurbet in stille hang (hol/bol, hol/bol, hol/bol), bolle houding aanhouden	Borstwaartsom met afzet van 1 been borstwaartsom met afzet van 2 benen
Afspringen en komen tot stand gevolgd door een streksprong halve draai met gezicht naar de lage ligger	Afspringen en komen tot stand gevolgd door een streksprong halve draai met gezicht naar de lage ligger	Trainer trekt turnster naar achter 3x strekhangzwaai, in de 3 ^e achterzwaai neerspringen tot stand, streksprong ½ draai tot stand bij de lage ligger	Trainer trekt turnster naar achter 3x strekhangzwaai, in de 3 ^e achterzwaai neerspringen tot stand, streksprong ½ draai tot stand bij de lage ligger	Streksteunopzwaai Onder horizontaal Minimaal horizontaal
Opspringen tot steun borstwaartsom 1 of 2 benen	Opspringen tot steun borstwaartsom 1 of 2 benen	Opspringen tot steun borstwaartsom met afzet van 1 of 2 benen	borstwaartsom met afzet van 1 been borstwaartsom met afzet van 2 benen Opspringen tot steun	Buikdraai achterover
Koprol af	Streksteun opzwaai	Streksteunopzwaai	Streksteunopzwaai	Ophurken Opklimmen
Undersprong met afzet van 1 of 2 benen	Buikdraai achterover Weglaten buikdraai	Buikdraai achterover Weglaten buikdraai	Buikdraai achterover Weglaten buikdraai	Aanspringen naar de hoge ligger, gevolgd door voorzwaai, achterzwaai
	Neerspringen en vervolgens ondersprong met afzet van 2 benen of Voorover duikelen tot hoekhang 90 Neerspringen, gevolgd door spreidzolenonderzwaai tot stand	Neerspringen gevolgd door spreidzolenonderzwaai tot stand Voorover duikelen tot hoekhang 90 3 sec. ondersprong af met afzet van 2 benen	Neerspringen gevolgd door spreidzolenonderzwaai tot stand Ophurken of – spreiden, direct gevolgd door (spreid)zolenonderzwaai	Aanspringen naar de hoge ligger, gevolgd door 3x strekhangzwaai 45° onder horizontaal in de 3e achterzwaai neerspringen tot stand

	neerspringen en ondersprong af met afzet van 1 been		Voorover duikelen tot hoekhang 90 3 sec. Neerspringen en vervolgens ondersprong met afzet van 2 benen	
--	---	--	---	--