

Alleen kiezen tussen BASIS of BASIS/PLUS → BASIS/PLUS = op 1 of 2 toestellen alle plusjes doen rest basis.

| BASIS | PLUS |
|---|---|
| BRUG | BRUG |
| Hand verplaatsing van uiteinde naar uiteinde aan de hoge ligger | Hand verplaatsing van uiteinde naar uiteinde aan de hoge ligger |
| Streksprong halve draai | Streksprong halve draai |
| Opspringen tot steun | borstwaardsom |
| Streksteunopzwaai | Streksteunopzwaai |
| Voorover duikelen tot hoekhang OF Ondersprong afzet 1 been | Voorover duikelen tot hoekhang OF Ondersprong afzet 1 been |
| BALK 80 cm | BALK 80 cm |
| Opspringen tot steun in midden van de balk | Opspringen tot steun in midden van de balk |
| overheffen tot rijzit | Been overheffen tot rijzit |
| Komen tot kniezit, borst in uit, schouders hoog laag | Komen tot kniezit, borst in uit, schouders hoog laag |
| Opkomen tot hurk tot stand | Opkomen tot hurk tot stand |
| Passe parallel 2 sec | Zweefstand |
| Arabesque links en rechts | Arabesque links en rechts |
| Op tenen naar eind van de balk | Op tenen naar eind van de balk |
| Halve draai op 2 benen | Halve draai op 2 benen |
| Hurkzit in midden van de balk | Assemble Squad |
| Afsprong: streksprong | Hurkzit in midden van de balk |
| | Afsprong: assemble streksprong |
| VLOER | VLOER |
| Loopsprong | Loopsprong |
| Koprol | Koprol |
| Ruglig met passe links en rechts | Ruglig met passe links en rechts |
| Halve draai tot buiklig | Halve draai tot buiklig |
| Rol achterover tot kaars armen langst de oren | Ligsteun 2 sec, inhurken |
| Meteten terugrollen tot hurkzit | Rol achterover |
| Streksprong linksom rechtsom | Streksprong linksom rechtsom |
| SPRONG 60 cm | SPRONG 60 cm |
| Zweefrol 4.00 | Handstand overslag tot rugligging 4.50 |
| OF | OF |
| Ophurken koprol 3.50 | Zweefrol 4.00 |

Kiezen tussen BASIS, BASIS/PLUS of PLUS

→ bij basis/plus 1 of 2 toestellen alle plusjes

| BASIS | PLUS |
|---|---|
| BRUG | BRUG |
| Hand verplaatsing van uiteinde naar uiteinde aan de hoge ligger | Hand verplaatsing van uiteinde naar uiteinde aan de hoge ligger |
| Streksprong halve draai | Streksprong halve draai |
| Opspringen tot steun | borstwaardsom |
| Streksteunopzwaai | Buikdraai |
| Voorover duikelen tot hoekhang OF Ondersprong afzet 1 been | Voorover duikelen tot hoekhang OF Ondersprong afzet 1 been |
| BALK 80 cm | BALK 80 cm |
| Opspringen tot steun in midden van de balk | Ophurken |
| overheffen tot rijzit | Been overheffen tot rijzit |
| Komen tot kniezit, borst in uit, schouders hoog laag | Komen tot kniezit, borst in uit, schouders hoog laag |
| Opkomen tot hurk tot stand | Opkomen tot hurk tot stand |
| Passe parallel 2 sec | Zweefstand |
| Arabesque links en rechts | Arabesque links en rechts |
| Op tenen naar eind van de balk | Op tenen naar eind van de balk |
| Halve draai op 2 benen | Halve draai op 2 benen |
| hurkzit in midden van de balk | Assemble Squad |
| Afsprong: streksprong | Hurkzit in midden van de balk |
| | Afsprong: assemble streksprong |
| VLOER | VLOER |
| Loopsprong | Loopsprong |
| Koprol | Koprol |
| Ruglig met passe links en rechts | Ruglig met passe links en rechts |
| Halve draai tot buiklig | Halve draai tot buiklig |
| Rol achterover tot kaars armen langst de oren | Ligsteun 2 sec, inhurken |
| Meteten terugrollen tot hurkzit | Rol achterover |
| Streksprong linksom rechtsom | Streksprong linksom rechtsom |
| | Radslag |
| SPRONG 60 cm | SPRONG 60 cm |
| Zweefrol 4.00 | Handstand overslag tot rugligging 4.50 |
| OF | OF |
| Ophurken koprol 3.50 | Zweefrol 4.00 |

INSTAP

Kiezen tussen BASIS, BASIS/PLUS of PLUS

→ bij basis/plus 1 of 2 toestellen alle plusjes

| BASIS | PLUS |
|---|---|
| BRUG | BRUG |
| Hand verplaatsing van uiteinde naar uiteinde aan de hoge ligger | 3X Kurbet Hol/Bol |
| Streksprong halve draai | Streksprong halve draai |
| Opspringen tot steun | borstwaardsom met 1 been |
| Streksteunopzwaai | Buikdraai |
| Voorover duikelen tot hoekhang OF Ondersprong afzet 1 been | Voorover duikelen tot hoekhang OF Ondersprong afzet 1 been |
| BALK 80 cm | BALK 80 cm |
| Opspringen tot steun in midden van de balk | Ophurken |
| overheffen tot rijzit | Been overheffen tot rijzit |
| Komen tot kniezit, borst in uit, schouders hoog laag | Komen tot kniezit, borst in uit, schouders hoog laag |
| Opkomen tot hurk tot stand | Opkomen tot hurk tot stand |
| Passe parallel 2 sec | Passe parallel 2 sec |
| Arabesque links en rechts | Arabesque links en rechts |
| Op tenen naar eind van de balk | Op tenen naar eind van de balk |
| Halve draai op 2 benen | Halve draai op 2 benen |
| hurkzit in midden van de balk | Assemble Squad |
| Afsprong: streksprong | Hurkzit in midden van de balk |
| | Afsprong: streksprong |
| VLOER | VLOER |
| Loopsprong | Loopsprong |
| Koprol | Koprol |
| Ruglig met passe links en rechts | Ruglig met passe links en rechts |
| Halve draai tot buiklig | Halve draai tot buiklig |
| Rol achterover tot kaars armen langst de oren | Ligsteun 2 sec, inhurken |
| Meteten terugrollen tot hurkzit | Rol achterover |
| Streksprong linksom rechtsom | Streksprong linksom rechtsom |
| SPRONG 60 cm | SPRONG 60 cm |
| Zweefrol 4.00 | Handstand overslag tot rugligging 4.50 |
| OF | OF |
| Ophurken koprol 3.50 | Zweefrol 4.00 |

PUPIL 1

Kiezen tussen BASIS, BASIS/PLUS of PLUS

→ bij basis/plus 1 of 2 toestellen alle plusjes

| BASIS | PLUS |
|--|--|
| BRUG | BRUG |
| 3x kurbet hol/bol | 3x kurbet hol/bol |
| 3x strekhangzwaai achter neerspringen tot stand | 3x strekhangzwaai achter neerspringen tot stand |
| Streksprong halve draai | Streksprong halve draai |
| Opsteunen | Borstwaartsom 1 been |
| Streksteunopzwaai | Buikdraai |
| Ondersprong 1 been OF Ondersprong 2 benen | Ondersprong met 2 benen OF Hoekhang 90° |
| BALK 100 cm | BALK 100 cm |
| Ophurken tot rijzit in midden van de balk | Ophurken tot rijzit in midden van de balk |
| Spreidhoeksteun met benen laag | Spreidhoeksteun met benen laag |
| Komen tot kniezit, Borst in uit schouders hoog laag | Komen tot kniezit, Borst in uit schouders hoog laag |
| Kurbet | Kurbet |
| Opkomen tot hurk tot stand | Opkomen tot hurk tot stand |
| Zweefstand 3 sec. | Zweefstand 3 sec. |
| Arabesque links en rechts | Arabesque links en rechts |
| Op tenen naar eind van de balk | Op tenen naar eind van de balk |
| Halve draai op 2 benen | Halve draai op 2 benen draaien op de tenen |
| Kattesprong streksprong squad | Kattesprong streksprong squad |
| 2 pasjes op tenen hurkzit | 2 pasjes op tenen hurkzit |
| Afsprong: assemble streksprong | Klemrol OF Koprol tot rijzit |
| | Afsprong: assemble streksprong |
| VLOER | VLOER |
| Radslag radslag | Arabier |
| Loopsprong loopsprong | Loopsprong loopsprong |
| handstand koprol | Handstand doorrol |
| Kaars | Kaars |
| Spreidzit met voorover buigen | Spreidzit met voorover buigen |
| Ruglig met passe links en rechts | Ruglig met passe links en rechts |
| Halve draai tot buiklig | Halve draai tot buiklig |
| Ligsteun 2 sec en inhurken | Ligsteun 2 sec en inhurken |
| Streksprong linksom rechtsom | Rol achterover |
| Radslag | Streksprong linksom rechtsom |
| | Radslag, radslag |
| SPRONG 90 cm | SPRONG 90 cm |
| Zweefrol 4.00 | Handstand overslag tot rugligging 4.50 |
| OF | OF |
| Ophurken koprol 3.50 | Zweefrol 4.00 |

PUPIL 2

Kiezen tussen BASIS, BASIS/PLUS of PLUS

→ bij basis/plus 1 of 2 toestellen alle plusjes

| BASIS | PLUS |
|---|---|
| BRUG | BRUG |
| 3x kurbet hol/bol | 3x kurbet hol/bol |
| 3x strekhangzwaai achter neerspringen tot stand | 3x strekhangzwaai achter neerspringen tot stand |
| Streksprong halve draai | Streksprong halve draai |
| Borstwaartsom 1 been | Borstwaartsom 2 benen |
| Streksteunopzwaai | Streksteunopzwaai |
| Spreidzolenonderzwaai | Heupdraai |
| OF | Spreidzolenonderzwaai |
| Undersprong 2 benen | OF |
| | Hoekhang ^o |
| BALK 100 cm | BALK 100 cm |
| Ophurken tot rijzit in midden van de balk | Doorhurken tot zit midden van de balk |
| Spreidhoeksteun met benen laag | Spreidhoeksteun met benen laag |
| Komen tot kniezit | Komen tot kniezit |
| Borst in uit schouders hoog laag | Borst in uit schouders hoog laag |
| Kurbet | Kurbet |
| Hoge ligsteun | Hoge ligsteun |
| Inhurken tot stand | Inhurken tot stand |
| Zweefstand 3 sec | Handstand <150 ^o |
| Arabesque links en rechts | Arabesque links en rechts |
| Op tenen naar eind van de balk | Op tenen naar eind van de balk |
| Halve draai op 2 benen | Halve pirouette |
| Kattesprong streksprong Squad | Kattesprong streksprong Squad |
| 2 pasjes op tenen hurkzit | 2 pasjes op tenen hurkzit |
| Afsprong: assemble streksprong | Rol voorover of rol voorover tot rijzit |
| | Afsprong: arabier |
| VLOER | VLOER |
| Radslag radslag | Arabier |
| Loopsprong kattensprong | Loopsprong kattensprong |
| Handstand koprol | Handstand doorrol |
| Kaars | Kaars |
| Spreidzit met voorover buigen | Spreidzit met voorover buigen |
| Ruglig, benen gestrekt opzwaaien | Bruggetje uitduwen |
| Halve draai tot buiklig | Ruglig, benen gestrekt opzwaaien |
| Ligsteun 2 sec en inhurken | Halve draai tot buiklig |
| Rol achterover | Ligsteun 2 sec en inhurken |
| Streksprong linksom rechtsom | Rol achterover |
| Radslag | Streksprong linksom rechtsom |
| | Radslag, radslag |
| SPRONG 90 cm | SPRONG 90 cm |
| Zweefrol 4.00 | Handstand overslag tot rugligging 4.50 |
| OF | OF |
| Ophurken koprol 3.50 | Zweefrol 4.00 |

JEUGD

Kiezen tussen BASIS, BASIS/PLUS of PLUS

→ bij basis/plus 1 of 2 toestellen alle plusjes

| BASIS | PLUS |
|---|---|
| BRUG | BRUG |
| 3x kurbet hol/bol | Borstwaartsom met 1 OF 2 benen |
| 3x strekhangzwaai achter neerspringen tot stand | Streksteunopzwaai |
| Streksprong halve draai | Heupdraai |
| Borstwaartsom 1 been | Been overspreiden en terug hurken |
| Streksteunopzwaai | Aanspringen naar hoge ligger |
| Spreidzolenonderzwaai OF Ondersprong 2 benen | 3X strekhangzwaai 45° onder horizontaal In 3 ^e achter zwaai neerspringen tot stand |
| BALK 125 cm | BALK 125 cm |
| ophurken in midden van de balk | doorhurken tot zit in midden van de balk |
| Armen laag rechter been voor | Armen laag rechter been voor |
| Stap voorwaarts tot hurkzit | Stap voorwaarts tot hurkzit |
| Via welbeweging tot stand | Via welbeweging tot stand |
| Vluchtige zweefstand rechts/links | Vluchtige zweefstand rechts/links |
| Op tenen en armen hoog, naar hoofd achterwaarts armen zijwaarts, tot platte voeten armen laag Achterwaarts stappen via demi plie tot tendu voorwaarts armen breed, welbeweging met borst in uit Kattensprong hurksprong | Op tenen en armen hoog, naar hoofd achterwaarts armen zijwaarts, tot platte voeten armen laag Achterwaarts stappen via demi plie tot tendu voorwaarts armen breed, welbeweging met borst in uit Kattensprong hurksprong |
| Op tenen tot einde van de balk | Op tenen tot einde van de balk |
| Halve draai op 2 benen | Halve draai op 2 benen |
| Komen tot hurkzit | Koprol tot rijzit of hurkzit |
| Fouetté draai tot 45 graden voor | Fouetté draai tot 45 graden voor |
| Developpe zijwaarts met links | Developpe zijwaarts met links |
| Assemble squad | Handstand <150 |
| Halve pirouette tot passe | Assemble squad |
| Direct halve draai op 2 voeten | Halve pirouette tot passe |
| In releve tot einde van de balk | Direct halve draai op 2 voeten |
| Afsprong: Arabier | In releve tot einde van de balk |
| | Afsprong: Hanstandoverslag |

| VLOER | | VLOER | |
|---|------|---|------|
| Radslag | | Arabier OF Overslag met plank | |
| Loopsprong kattensprong streksprong | | Loopsprong kattensprong streksprong hele draai | |
| Handstand koprol | | Handstand doorrol | |
| Kaars | | Kaars | |
| Ruglig, benen gestrekt opzwaaien en laatste been vastpakken | | Bruggetje uitduwen | |
| Halve draai tot schredezit | | Ruglig, benen gestrekt opzwaaien en laatste been vastpakken | |
| Inhurken | | Halve draai tot schredezit OF Halve draai tot spagaat | |
| Rol achterover | | Inhurken | |
| Streksprong ½ draai | | Rol achterover | |
| 3 passe passen | | Streksprong ½ draai | |
| Halve pirouette | | 3 passe passen | |
| Radslag | | Halve pirouette | |
| | | Radslag op 1 arm | |
| | | | |
| SPRONG MET KAST - 1 kastdeel | | SPRONG MET KAST - 1 kastdeel | |
| Arabier | 2.40 | Handstand overslag | 2.40 |
| OF | | | |
| Ophurken sterksprong af | 1.60 | | |