

Lange mat M1 Basis D-score 3.30

	Oefenstof		Keuzemogelijkheden
1	Aanloop <u>arabier kaats</u>		Aanloop <u>radslag</u> (-0.30) Aanloop (loop) <u>overslag met plank</u> (+0.30) Aanloop salto voorover (turnhal)
2	Stap voorwaarts <u>loopsprong</u> gevolgd door <u>kattesprong</u>		
3	<u>Vluchtige handstand</u> terug tot stand, <u>hurkzit rol voorover</u>		<u>Vluchtige handstand</u> (minder dan 180°, terug tot stand en <u>rol voorover tot hurkzit</u> (-0.30) <u>Vluchtige handstand doorrollen tot hurkzit</u> (+0.30)
4	Boogje uitduwen vanaf ruglig of vanuit kleine spreidstand vanaf 2 voeten eerste deel van boogje achterover tot boogje staan.		Kaars en terugrollen tot spreidzit (-0.30) Boogje achterover tot stand op de voeten (+0.30)
5	Komen tot ruglig		
6	<u>Ruglig passé linkerbeen</u> , uitstrekken linkerbeen <u>Passé rechterbeen</u> uitstrekken rechterbeen 1/2 draai tot buiklig uitduwen tot <u>ligsteun; 2 sec.</u> inhurken tot hurkzit		Eventueel gevolgd door spagaat naar keuze (+0.30)
7	<u>Rol achterover met rechte armen tot hurkzit</u>		Rol achterover met gebogen armen (-0.30) Stutrol achterover met rechte armen tot ligsteun(+0.30)
8	<u>Streksprong 1/2 draai linksom</u> gevolgd door <u>streksprong 1/2 draai rechtsom</u>		
9	<u>Radslag</u>		Overslag (+0.30)

Lange mat M2 Basis D-score 3.00

	Oefenstof		Keuzemogelijkheden
1	(Pas voorwaarts) <u>radslag</u>		Aanloop <u>arabier kaats</u> (+0.30)
2	<u>Zweefstand op één been</u> met gestrekt been minimaal tot horizontaal: 2 sec. komen tot schredestand		
3	Opzwaai tot <u>vluchtige handstand</u> en terug tot schredestand		<u>Vluchtige handstand doorrollen tot hurkzit</u> (+0.30)
4	<u>Kattesprong</u> en enkele pasjes voorwaarts gaan gevolgd door een <u>streksprong ½ draai tot stand</u>		<u>Kattesprong</u> en enkele pasjes voorwaarts gaan Streksprong ½ draai linksom gevolgd door streksprong ½ draai rechtsom (+0.30)
5	<u>Rol voorover</u> en <u>streksprong tot stand</u>		
6	Rol achterover met gebogen armen		<u>Achteroverrollen tot kaarshouding</u> : 2 sec terugrollen tot spreidzit (romp rechtop) (-0.30) Rol achterover met rechte armen (+0.30)
7	(.....)		<u>Radslag</u> (verplicht als er bij 1 een arabier is geturnd)

Lange mat M3 Basis D-score 2.70

	Oefenstof		Keuzemogelijkheden
1	(.....)		(Pas voorwaarts) <u>radslag</u> (+0.30)
2	<u>Zweefstand op één been</u> met gestrekt been minimaal tot horizontaal: 1 sec. komen tot schredestand		
3	Opzwaai tot <u>vluchtige handstand</u> en terug tot schredestand		
4	<u>Huppelpasjes</u> tot het midden van de mat		<u>Kattesprong</u> en enkele pasjes voorwaarts gaan (+0.3)
5.	<u>Streksprong ½ draai tot stand</u>		
6.	<u>Rol voorover</u> en <u>streksprong</u>		
7.	<u>Achteroverrollen tot kaarshouding</u> : 2 sec terugrollen tot spreidzit (romp rechtop)		Achteroverrollen tot kaarshouding weglaten(-0.30)

Lange mat M4 Basis D-score 2.40

	Oefenstof		Keuzemogelijkheden
1	(.....)		<u>Zweefstand op één been</u> met gestrekt been minimaal tot horizontaal: 1 sec. komen tot schredestand (+0.30)
2	(.....)		<u>Opzwaai tot vluchtige handstand</u> en terug tot schredestand (+0.30)
3	Huppelpasjes tot het midden van de mat en <u>streksprong ½ draai tot stand</u>		Nog een <u>streksprong ½ draai</u> nu de andere kant op (+0.30)
4	<u>Rol voorover</u>		
5	<u>Streksprong</u>		
6	<u>Rol voorover</u>		