

Lange mat MJ1 Basis D-score 3.00

	Oefenstof		Keuzemogelijkheden
1	Handstand hiptip		Overslag (+0.30) Handstand (-0.30)
2	Radslag aansluitpas zweefrol		Radslag aansluitpas koprol (-0.30)
3	Rol achterover met gestrekte armen		Stutrol tot ligsteun (+0.30)
4	Rol voorover tot spreidhoeksteun met billen van de grond (2 sec.)		
5	Spreidhoekstand komen tot buiklig, ligsteun en met rechte benen slepen tot stand.		Uit spreidstand handstand heffen (+0.30)
6	Voorhup arabier kaats		Voorhup arabier (-0.30) Voorhup arabier flikflak (+0.30)

Lange mat MJ2 Basis D-score 2.70

	Oefenstof		Keuzemogelijkheden
1	Vluchtige handstand		Handstand 2 sec. (+0.30)
2	Radslag uit stand		Voorhup met afzet van twee benen, radslag (+0.30)
3	Vanuit hurkzit rol voorover tot hurkzit. Rol achterover tot hurkzit.		Vanuit hurkzit rol voorover met gestrekte armen tot hurkzit (+0.30) Rol achterover met gestrekte armen tot hurkzit (+0.30)
4	Spreidzit minimaal 120 graden. Komen tot buiklig, opduwen tot ligsteun en slepen tot hurkzit		Spreidzit minimaal 120 graden. Komen tot buiklig, opduwen tot ligsteun en slepen met gestrekte benen tot hurkzit (+0.30)
5	Streksprong ½ draai		Streksprong 1/1 draai(+0.30)
6	Radslag tot spreidstand en terugdraaien/ aansluiten tot bolle houding		Voorhup radslag tot spreidstand en terugdraaien/ aansluiten tot bolle houding (+0.30)

Lange mat MJ3 Basis D-score 2.40

	Oefenstof		Keuzemogelijkheden
1	Rol voorover met gebogen armen		Met rechte armen (+0.30)
2	Radslag over de plank		Radslag zonder de plank (+0.30)
3	Vanuit hurkzit rol voorover tot hurkzit. Rol achterover tot kaars 2 sec.		Vanuit hurkzit rol voorover tot hurkzit. Rol achterover tot hurkzit (+0.30)
4	Spreidzit minimaal 90 graden. Komen tot buiklig, opduwen tot ligsteun en slepen tot hurkzit		
5	<u>Streksprong ½ draai linksom</u>		
6	<u>Streksprong ½ draai rechtsom</u>		