
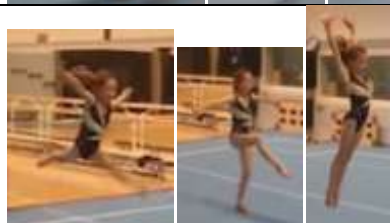
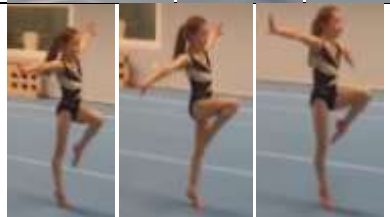
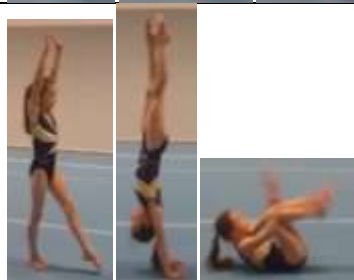
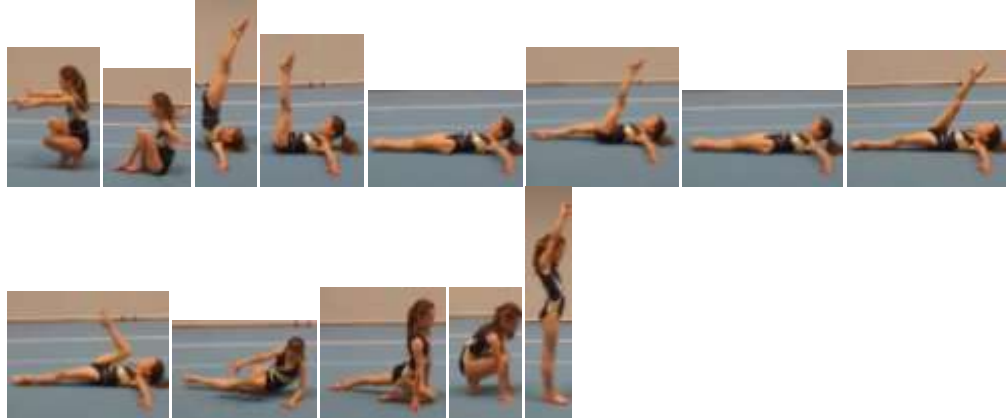


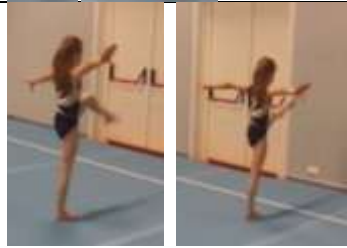

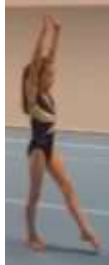



VLOER

<ul style="list-style-type: none">- Aanloop radslag (tussenhup), arabier-kaats, landing in squathouding	
<ul style="list-style-type: none">- Stap voorwaarts, loopsprong-trappelsprong-streksprong	
<ul style="list-style-type: none">- 3 passen in relevé; armen op zij	
<ul style="list-style-type: none">- Houding: klaar staan voor handstand: armen hoog, 1 been voor- Handstand doorrollen (bonus)	

<ul style="list-style-type: none"> - Achterover rollen tot kaars; armen op zij - Komen tot ruglig; armen op zij - Linkerbeen gestrekt opzwaaien en terug (mag ook rechts) - Rechterbeen gestrekt opzwaaien en aanhouden (mag ook links) - ½ draai linksom tot schredezit (mag ook rechts) - (inhurken) en opkomen tot stand 	
<ul style="list-style-type: none"> - Rol achterover met rechte armen en komen tot stand 	
<ul style="list-style-type: none"> - Streksprong ½ draai tot squat 	
<ul style="list-style-type: none"> - 3 developpé passen = op tenen en knie omhoog en uitschoppen tot gestrekt been (3x) 	 <p>(links-rechts-links) of (rechts-links-rechts)</p>

<p>- ½ pirouette</p>	
<p>- Houding: klaar staan voor radslag: armen hoog, 1 been voor</p>	
<p>- (aanloop) radslag, tussenhup radslag*</p>	

* evt 2^e radslag op 1 arm (bonus)