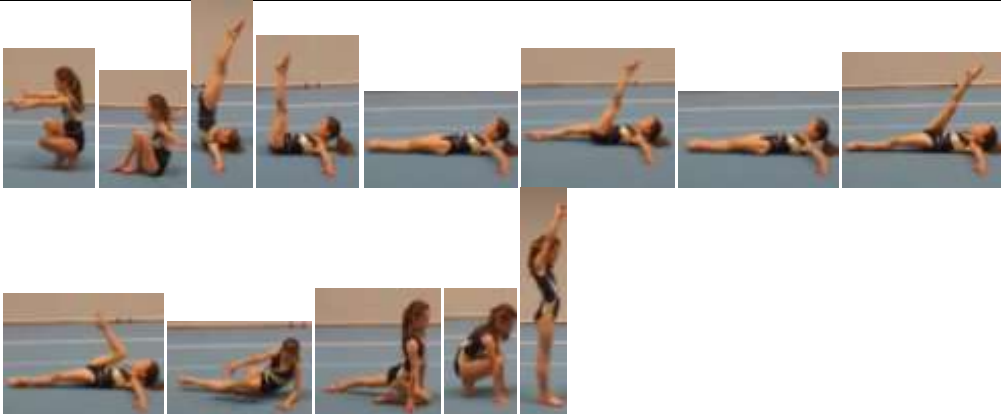



Niveau 11

- Aanloop radslag, arabier-kaats, landing in squat	
- Stap, loopsprong-kattesprong-streksprong	
- 3 passé passen in relevé, armen 2 ^e positie	
- Klaar gaan staan voor handstand: armen 5 ^e positie, been tendu voor	
- Handstand doorrollen	
<ul style="list-style-type: none"> - Achterover rollen tot kaars; armen 5^e positie - Komen tot ruglig; armen 2^e positie - 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 	
- Rol achterover met rechte armen en komen tot stand	
- Streksprong ½ draai; armen 2 ^e positie	
- 3 passé passen	
- ½ draai op 1 voet	
- Klaar gaan staan voor radslag; armen 5 ^e positie, handpalmen naar binnen en been tendu voor	
- Radslag	