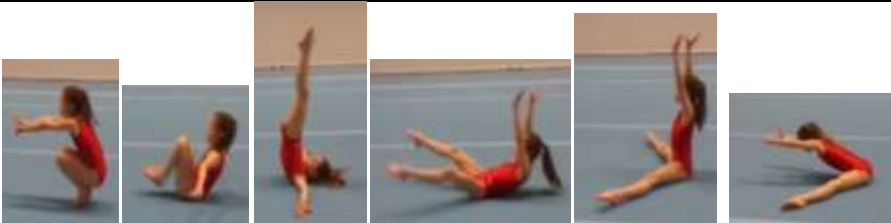
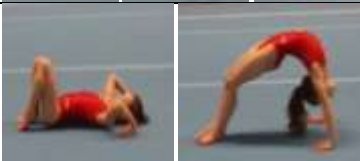

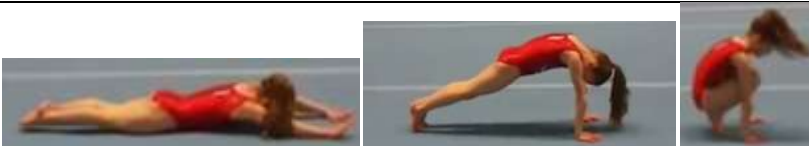


Niveau 12

<ul style="list-style-type: none"> - Aanloop arabier-kaats, landing in squat 	
<ul style="list-style-type: none"> - Stap, loopsprong, kattesprong; armen in 2^e positie 	
<ul style="list-style-type: none"> - Klaar gaan staan voor handstand: armen 5^e positie, been tendu voor 	
<ul style="list-style-type: none"> - Handstand doorrollen 	
<ul style="list-style-type: none"> - Achterover rollen tot kaars, terug tot spreidzit, romp rechtop, armen 5^e positie - Voorover buigen met rechte rug, terug rechtop; armen 5^e positie 	
<ul style="list-style-type: none"> - Ruglig met benen gebogen, boogje uitduwen 	
<ul style="list-style-type: none"> - Ruglig gestrekte benen; armen 2^e positie - Passé linkerbeen, uitstrekken linkerbeen; armen 2^e positie - Passé rechterbeen, uitstrekken linkenbeen; armen 2^e positie 	 <p>ARMEN op zij!!</p>
<ul style="list-style-type: none"> - ½ draai tot buiklig; armen 5^e positie - Uitduwen tot ligsteun - Ligsteunhouding 2 sec, inhurken tot hurkzit 	
<ul style="list-style-type: none"> - Rol achterover, komen tot stand 	
<ul style="list-style-type: none"> - Streksprong ½ draai linksom tot squat; armen 2^e positie, opstrekken tot stand; armen laag 	
<ul style="list-style-type: none"> - Streksprong ½ draai rechtsom tot squat; armen 2^e positie, opstrekken tot stand; armen laag 	
<ul style="list-style-type: none"> - Klaar gaan staan voor radslag; armen 5^e positie, handpalmen naar binnen en been tendu voor 	
<ul style="list-style-type: none"> - Radslag 	