



VLOER

In niveau 1 en 2 vallen alle vaardigheden met waarde in de oefeningen onder herkenbare vaardigheden

ADDITIONAL SKILLS	TOEGEVOEGDE VAARDIGHEDEN
cartwheels	Radslagen
forward rolls	Voorwaartse rollen
backward rolls	Achterwaartse rollen
head stand	Kopstand
round off	Arabier
jump 1/2 turn	Sprong met ½ draai
jump 1/1 turn	Sprong met 1/1 draai



PAARDVOLTIGE

In niveau 1 en 2 vallen alle vaardigheden met waarde in de oefeningen onder herkenbare vaardigheden

ADDITIONAL SKILLS	TOEGEVOEGDE VAARDIGHEDEN
false scissor	(= single leg circle) Flank met 1 been
flank off	½ Flank met afwenden als afsprong *Vb Flank dismount: 
single leg travels (only one count per routine)	*Voorbeeld: 
reverse single leg stockli in or out (again, only one counts per routine)	*Vb Single leg stockli: 
leg cuts	*Voorbeeld: 



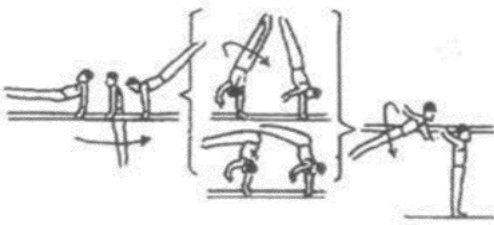
RINGEN

In niveau 1 en 2 vallen alle vaardigheden met waarde in de oefeningen onder herkenbare vaardigheden

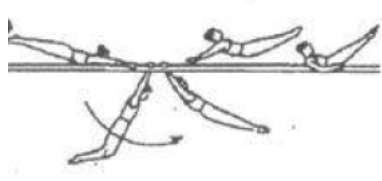
ADDITIONAL SKILLS	TOEGEVOEGDE VAARDIGHEDEN
hanging L	Hoekhang (strekhang met benen horizontaal)
skin the cat	Ruglingse hang en terugkomen tot (strek)hang
back lever	Plank achter
shoulder stand	Schouderstand
back tuck off	Gehurkte salto achterwaarts als afsprong



BRUG

ADDITIONAL SKILLS	TOEGEVOEGDE VAARDIGHEDEN
shoulder stand	Schouderstand
straddle L	Hoeksteun gespreid
forward roll	Schouderrol voorwaarts
backward roll	Schouderrol achterwaarts
back up rise	Achteropzet
under bar back up rise	Vanuit hang, in de achterzwaai komen tot bovenarmhang
wendy off	Zwaaien door handstand direct gevolgd door afwenden; door handstand of gehurkt
	
stutz off	Stut met loslaten tot stand



moy to upper arm support	Moy tot bovenarmhang 
front tuck off	Gehurkte salto voorwaarts als afsprong
back tuck off	Gehurkte salto achterwaarts als afsprong af



REKSTOK

ADDITIONAL SKILLS	TOEGEVOEGDE VAARDIGHEDEN
back up rise support	Achteropzet
back hip circle	Buikdraai achterover
front hip circle	Buikdraai voorover
pull over	Borstwaartsom
glide kip to support	Zweefkip tot steun
swing half turn above 45°	In de voorzwaai een ½ draai boven de 45°
back flyaway tuck	Gehurkte salto achterwaarts als afsprong
front flyaway tuck	Gehurkte salto voorwaarts als afsprong