

Onderbouw oefenstof OBTK 2024

De oefenstof voor de onderbouw op de OBTK is gebaseerd op de onderbouw oefenstof (Basis Turn Systeem) van de KNGU. Verschillende vormpjes uit die oefenstof zijn in een klein oefeningetje verwerkt. Er wordt op de OBTK gewerkt met een echt wedstrijdmoment per deelnemster. We turnen dus niet een kwartier lang alle vormpjes, maar turnen in, en daarna laat iedere turnster apart haar oefening zien. Zij wordt alleen op dat moment beoordeeld door de jury.

Hierbij worden de volgende regels aangehouden:

- Basisoefening is 4,5 in de D score waard
- Plusjes en minnetjes van 0,3
- Hulpverlening is 1,0 Neutrale-aftrek, en het element telt niet in de D-score
- Voorzeggen is eenmalig 0,5 Neutrale-aftrek
- Dik gedrukt onderdeel niet geturnd is 2 punten Neutrale aftrek
- Onderdeel niet dik gedrukt niet geturnd is 0,3 aftrek in de E-score
- Elementen niet in de juiste volgorde uitvoeren is 0,1 aftrek in de E-score per keer
- Er mogen altijd extra stapjes vooruit/achteruit en/of halve draaien toegevoegd worden wanneer een oefening anders niet uit komt.
- Verder gelden de normale aftrektabelen

Onderbouw oefenstof OBTK 2024

Niveau A

Sprong

Sprong 1 (situatie: plankoline, (springtoestel), verhoogd vlak 3 matten)

Traject 1 Stap 6: Handstandoverslag tot stand (mag met kaats) op mattenstapel 90cm	D-score: 4,0	Traject 1 Stap 7: Hanstandoverslag tot stand (mag met kaats) over springtoestel/pegases 1.05m landing op mattenstapel 90cm	D-score: 4,5
---	-----------------	---	-----------------

Sprong 2 (situatie: plankoline, verhoogd vlak 2 matten)

Traject 2 Stap 6: Streksalto voorover tot stand	D-score: 4,0		
Traject 5 Stap 6: Aanloop voorhup arabier flik-flak tot ligsteun of kniezit	D-score: 4,0	Traject 5 Stap 7: Aanloop voorhup arabier flik-flak tot stand (met kaats)	D-score: 4,5

Brug

De eerste twee turnsters turnen in op rekstok (maximaal 2 beurtjes) – de eerste turnster draait haar oefening – terwijl de jury aan het berekenen is, turnt de 3^e turnster in, waarna de 2^e turnster haar oefening draait, etc. Ditzelfde vervolgens ook aan de brugligger.

Situatie: Hoge rekstok met lusjes - 2.15m van de mat

Basis D-score: 4,5

1	Vanuit strekhang Optrekken tot buighang – strekhang – V-hang – omgekeerde hang – V-hang – hoekhang – stalderhang - strekhang
	<i>Turnster komt zelf in zwaai of trainster geeft de turnster een zetje (wordt niet beoordeeld)</i>
2	Traject 6 stap 3: 3x zwaaien (gejureerd op houding, niet op hoogte)
3	In de 4 ^e voorzwaai kip
4	Streksteunopzwaai gevolgd door buikdraai achterover
5	Traject 8 stap 5: Streksteunopzwaai - losom horizontaal OF Traject 8 stap 6: Streksteunopzwaai - losom horizontaal – direct gevolgd door losom horizontaal (+0,3)
6	Traject 6 Stap 6: 3x reus achterover in serie OF Traject 6 Stap 7: 5x reus achterover in serie (+0,3)

Situatie: Lage brugligger 1.35m van de mat

7	Traject 7 Stap 6: Zweefkip tot steun OF Traject 7 Stap 7: Zweefkip streksteun opzwaai buikdraai achterover (+0,3) Hierbij mag gebruik gemaakt worden van een plank of blok <i>Na de basisvariant mag een stop zitten alvorens door te gaan naar punt 8.</i>
8	Traject 9 Stap 5: voorover duikelen tot buighang - borstwaartsom – voorover duikelen tot hoekhang 2 seconden OF Traject 9 Stap 6: voorover duikelen tot buighang - borstwaartsom – voorover duikelen tot hoekhang – 3x heffen naar V-hang (+0,3) <i>Komen tot stand</i>

Onderbouw oefenstof OBTK 2024

Niveau A

Balk

Situatie: Evenwichtsbalk 80 centimeter boven de matten

Basis D-score: 4,5

Uitgangspositie: Parallelstand borstlings in het midden van de balk

1	Traject 14 Stap 6: Opspreiden tot split (rechtop of met buik op de balk) OF Traject 14 Stap 7: Opspreiden vanuit heffen tot split (rechtop of met buik op de balk) (+0,3) <i>Komen tot rijzit</i>
2	Traject 15 Stap 6/7: Kommetje – hoekzit armen zijwaarts – komen tot stand - 4x beenzwaai voorwaarts in relevé – ½ draai in passé – loopsprong – ½ draai in hurkzit
3	Traject 12 Stap 6: Handstand 1 seconde OF Traject 12 Stap 7: Handstand, gevolgd door terug heffen tot spreidhoeksteun (+0,3) OF Traject 12 Stap 5: Vluchtige handstand (-0,3) <i>Indien nodig halve draai</i>
4	Traject 13 Stap 6: Langzame overslag achterover (boogje achterover) OF Traject 13 Stap 7: Langzame overslag achterover (boogje achterover) en radslag (+0,3) (hoeft niet in verbinding) <i>Indien nodig (halve draai en) gaan tot einde van de balk</i>
5	Traject 16 Stap 7: Radslag streksprong af (achterwaarts) OF Traject 16 Stap 6: Standspagaat streksprong af (achterwaarts) (-0,3)

Vloer (Airtrack)

Situatie: airtrack 20 a 30 cm

Basis D-score: 4,5

1	Traject 17 Stap 6: Arabier flik-flak flik-flak kaats OF Traject 17 Stap 7: Arabier flik-flak (flik-flak) (strek-)salto (+0,3)
2	Traject 24 Stap 6: Chassé loopsprong links stap stap loopsprong rechts – spagaatsprong afzet 2 benen – sisonne – streksprong 1/1 draai linksom – streksprong 1/1 draai rechtsom * <i>Deze sprongen hoeven niet in verbinding geturnd te worden</i>
3	½ draai in relevé
4	Traject 23 Stap 7: Langzame overslag achterover links en langzame overslag achterover rechts*
5	Traject 20 Stap 7: Stut door of tot handstand tot stand of ligsteun OF Traject 20 Stap 5: Stutrol tot ligsteun (-0,3)
6	Traject 22 Stap 7: Langzame overslag voorover (boogje voorover) OF Traject 22 Stap 6: Langzame overslag voorover achterover (tik-tak) (-0,3)
7	Traject 21 Stap 7: Boogje uitduwen – langzit met romp naar voren – split met buik op de grond – spagaat links – spagaat rechts * - inhurken/hoeken tot stand <i>Indien nodig netjes achterwaarts lopen in relevé</i>
8	Traject 18 Stap 6: Loopoverslag - overslag kaats OF Traject 18 Stap 7: Loopoverslag - loopoverslag – overslag - kaats (+0,3)

* links en rechts mogen omgedraaid worden

Onderbouw oefenstof OBTK 2024

Niveau B

Sprong

Sprong 1 (situatie: plankoline, verhoogd vlak 3 matten)

Traject 1 Stap 5: Handstand afstoot platvallen	D-score: 4,0	Traject 1 Stap 6: Handstandoverslag tot stand (mag met kaats)	D-score: 4,5
---	-----------------	--	-----------------

Sprong 2 (situatie: plankoline, verhoogd vlak 2 matten)

Traject 2 Stap 5: Streksalto tot ruglig	D-score: 3,5	Traject 2 Stap 6: Streksalto voorover tot stand	D-score: 4,0
Traject 5 Stap 4 of 5: Aanloop voorhup arabier streksprong tot stand of ruglig op vlak	4,0	Traject 5 Stap 6 of 7: Aanloop voorhup arabier flik-flak tot ligsteun, kniezit of stand (met kaats)	D-score: 4,5

Brug

De eerste twee turnsters turnen in op rekstok (maximaal 2 beurtjes) – de eerste turnster draait haar oefening – terwijl de jury aan het berekenen is, turnt de 3^e turnster in, waarna de 2^e turnster haar oefening draait, etc. Ditzelfde vervolgens ook aan de brugligger.

Situatie: Hoge rekstok met lusjes - 2.15m van de mat

Basis D-score: 4,5

1	Vanuit strekhang Optrekken tot buighang – strekhang – V-hang – hoekhang – stalderhang - strekhang
	<i>Turnster komt zelf in zwaai of trainster geeft de turnster een zetje (wordt niet beoordeeld)</i>
2	Traject 6 stap 3: 3x zwaaien (gejureerd op houding, niet op hoogte)
3	In de 4 ^e voorzwaai borstwaartsomzwaai (3/4 reus) OF kip (+0,3)
4	Streksteunopzwaai gevolgd door buikdraai achterover
5	Traject 8 stap 5: Streksteunopzwaai - losom horizontaal (+0,3) OF Streksteunopzwaai (geen losom) OF onderzwaai (direct na de buikdraai)
6	Traject 6 Stap 4: 5x zwaaien horizontaal OF Traject 6 Stap 6: 3x reus achterover in serie (+0,3) *

Situatie: Lage brugligger 1.35m van de mat

7	Traject 7 Stap 6: Zweefkip tot steun (+0,3) OF Traject 7 Stap 4: 3 Kip zwaaien in serie (-0,3) Hierbij mag gebruik gemaakt worden van een plank of blok
	<i>Indien de kipzwaai is geturnd maakt de turnster een borstwaartsom tot steun (wordt niet beoordeeld) Na de kip of borstwaartsom mag een stop zitten alvorens door te gaan naar punt 8.</i>
8	Traject 9 Stap 5: voorover duikelen tot buighang - borstwaartsom – voorover duikelen tot hoekhang 2 seconden OF Traject 9 Stap 6: voorover duikelen tot buighang - borstwaartsom – voorover duikelen tot hoekhang – 3x heffen naar V-hang (+0,3)
	<i>Komen tot stand</i>

Onderbouw oefenstof OBTK 2024

Niveau B

Balk

Situatie: Evenwichtsbalk 80 centimeter boven de matten

Basis D-score: 4,5

Uitgangspositie: Parallelstand borstlings in het midden van de balk

1	Traject 14 Stap 5: Doorhurken tot ruglingse zit (-0,3) OF Traject 14 Stap 6: Opspreiden tot split (rechttop of met buik op de balk) OF Traject 14 Stap 7: Opspreiden vanuit heffen tot split (rechttop of met buik op de balk) (+0,3)
	<i>Komen tot rijzit</i>
2	Traject 15 Stap 5/6: Kommetje – hoekzit met (of zonder) handen aan balk – komen tot stand - 4x beenzwaai voorwaarts in relevé – ½ draai in passé – loopsprong
3	Traject 12 Stap 5: Vluchtige handstand OF Traject 12 Stap 6: Handstand 1 seconde (+0,3)
	<i>Indien nodig halve draai</i>
4	Traject 13 Stap 4: Radslag OF Traject 13 Stap 6: Langzame overslag achterover (boogje achterover) (+0,3)
	<i>Indien nodig (halve draai en) gaan tot einde van de balk</i>
5	Traject 16 Stap 6: Standspagaat streksprong af (achterwaarts) OF Traject 16 Stap 7: Radslag streksprong af (achterwaarts) (+0,3)

Vloer (Airtrack)

Situatie: airtrack 20 a 30 cm

Basis D-score: 4,5

1	Traject 17 Stap 5: Arabier flik-flak kaats OF Traject 17 Stap 6: Arabier flik-flak flik-flak kaats (+0,3)
2	Traject 24 Stap 6: Chassé loopsprong links stap stap loopsprong rechts – spagaatsprong afzet 2 benen – sisonne – streksprong 1/1 draai <i>Deze sprongen hoeven niet in verbinding geturnd te worden</i>
3	½ draai in relevé
4	Traject 23 Stap 6: Langzame overslag achterover (boogje achterover) links en spagaathandstand rechts* OF Traject 23 Stap 7: Langzame overslag achterover links en langzame overslag achterover rechts* (+0,3)
5	Traject 20 Stap 5: Stutrol tot ligsteun OF Traject 20 Stap 7: Stut door of tot handstand tot stand of ligsteun (+0,3)
6	Traject 22 Stap 6: Langzame overslag voorover achterover (tik-tak) OF Traject 22 Stap 7: Langzame overslag voorover (boogje voorover) (+0,3)
7	Traject 21 Stap 7: Boogje uitduwen – langzit met romp naar voren – split met buik op de grond – spagaat links – spagaat rechts* - inhurken/hoeken tot stand <i>Indien nodig netjes achterwaarts lopen in relevé</i>
7	Traject 18 Stap 6: Loopoverslag overslag kaats OF Traject 18 Stap 7: Loopoverslag loopoverslag overslag kaats (+0,3) OF Traject 18 Stap 4: Loopoverslag of overslag kaats (-0,3)

* links en rechts mogen omgedraaid worden

Onderbouw oefenstof OBTK 2024

Niveau C

Sprong

Sprong 1 (situatie: plankoline, verhoogd vlak 3 matten)

Traject 1 Stap 4: Handstand platvallen	D-score: 4,0		
---	-----------------	--	--

Sprong 2 (situatie: plankoline, verhoogd vlak 2 matten)

Traject 2 Stap 3: Zweefrol via hurkzit tot stand	D-score: 4,0	Traject 2: Hurksalto voorover tot ruglig	D-score: 4,0
Traject 2 Stap 4: Hurksalto voorover tot stand	D-score: 4,5	Traject 2 Stap 5: Streksalto tot ruglig	D-score: 4,5

Brug

Situatie: Brug 1.35m / 2.15m van de mat

Basis D-score: 4,5

Uitgangspositie: In hang aan de hoge brugligger

1	Traject 10 Stap 3: Vanuit strekhang optrekken tot buighang – strekhang - hoekhang – strekhang OF Traject 10 Stap 4: Vanuit strekhang optrekken tot buighang – strekhang – V-hang - hoekhang – strekhang (+0,3) <i>Turnster komt zelf in zwaai of trainster geeft de turnster een zetje (wordt niet beoordeeld)</i>
2	Traject 6 Stap 3: 3x zwaaien OF Traject 6 Stap 3/5: 3x zwaaien met in de 4^e zwaai borstwaartsomzwaai (3/4 reus) (+0,3) <i>(Indien nodig duikel voorover naar beneden) Neerspringen, streksprong halve draai</i>
3	Traject 9 Stap 3: Borstwaartsom optrekken tot steun OF Traject 9 Stap 4: Borstwaartsom – voorover duikelen tot buighang - borstwaartsom (+0,3) OF Traject 9 Stap 2: Borstwaartsom met afzet tot steun (-0,3)
4	Traject 8 Stap 3: Streksteun opzwaai buikdraai achterover <i>Komen tot stand via een wegzetje of rol voorover. Wordt niet beoordeeld</i>
5	Traject 7 Stap 4: 3 Kipzwaaien (of 1x3 in serie of 3x1 los)

Onderbouw oefenstof OBTK 2024

Niveau C

Balk

Situatie: Evenwichtsbalk 80 centimeter boven de matten

Basis D-score: 4,5

Uitgangspositie: Parallelstand borstlings in het midden van de balk

1	Traject 14 Stap 5: Doorhurken tot ruglingse steun OF Traject 14 Stap 6: Opspreiden tot split (recht op of met buik op de balk) (+0,3) OF Traject 14 Stap 4: Opspreiden (-0,3) <i>Komen tot rijzit</i>
2	Traject 15 Stap 4/5: Kommetje – kniezit - gaan op de tenen via passé parallel – ½ draai op de tenen – sisonne
3	Traject 12 Stap 5: Vluchtige handstand
4	Traject 13 Stap 3: Rol voorover tot hurkzit OF Traject 13 Stap 4: Radslag (+0,3) <i>Indien nodig (halve draai) gaan tot einde van de balk</i>
5	Traject 16 Stap 4: Arabier af OF Traject 16 Stap 5: Overslag af (+0,3)

Vloer (Airtrack)

Situatie: airtrack 20 a 30 cm

Basis D-score: 4,5

1	Traject 17 Stap 3: (Voorhup) Arabier kaats OF Traject 17 Stap 5: Arabier flik-flak kaats (+0,3)
2	Traject 24 Stap 4: Loopsprong stap kattensprong – sisonne - (assemblé) streksprong ½ draai linksom, streksprong ½ draai rechtsom <i>De sprongen hoeven niet in verbinding met elkaar geturnd te worden</i>
3	½ draai in relevé
4	Traject 23 Stap 4: Vanuit stand boogje achterover tot boogje staan, 1 been over hoofd zwaaien tot stand OF Traject 23 Stap 5: Langzame overslag achterover (boogje achterover) (+0,3) OF Traject 23 Stap 2: Vanuit stand boogje achterover tot boogje staan (-0,3)
5	Traject 20 Stap 5: Stutrol tot ligsteun OF Traject 20 Stap 4: Rol achterover met rechte armen tot hurkzit (-0,3)
6	Traject 21 Stap 5: Boogje uitduwen – langzit met romp naar voren – spreidzit met romp naar voren of split voorover met schouders op de grond – schredezit links – spagaat rechts (of schredezit rechts – spagaat links) - inhurken/hoeken tot stand <i>Indien nodig netjes achterwaarts lopen in relevé</i>
7	Traject 18 Stap 4: Loopoverslag of overslag kaats (mag met plank) OF Traject 18 Stap 2: (Vanuit stand of voorhup) Handstand platvallen op matrasje (-0,3)

Onderbouw oefenstof OBTK 2024

Niveau D

Sprong

Sprong 1 (situatie: plankoline, verhoogd vlak 3 matten)

Traject 1 Stap 2: <u>Oprollen via hurkzit tot stand</u>	D-score: 4,0	Traject 1 Stap 4: <u>Handstand platvallen</u>	D-score: 4,5
---	--------------	---	--------------

Sprong 2 (situatie: plankoline, verhoogd vlak 2 matten)

Traject 2 Stap 1: <u>Streksprong op tot stand</u>	D-score: 3,5	Traject 2 Stap 4: <u>Hurksalto voorover tot stand</u>	D-score: 4,5
Traject 2 Stap 3: <u>Zweefrol via hurkzit tot stand</u>	D-score: 4,0	Traject 2: <u>Hurksalto voorover tot ruglig</u>	D-score: 4,0

Brug

Situatie: Brug 1.35m / 2.15m van de mat

Basis D-score: 4,5

Uitgangspositie: In hang aan de hoge brugligger

1	Traject 10 Stap 2: In strekhang 3 stapjes zijwaarts (6 handverplaatsingen) – 2x gehurkte hoekhang – 1x hoekhang OF Traject 10 Stap 3: Vanuit strekhang optrekken tot buighang – strekhang - hoekhang – strekhang (+0,3)
2	Traject 6 Stap 3: 3x zwaaien * <i>Neerspringen, streksprong halve draai</i>
3	Traject 9 Stap 2: Borstwaartsom met afzet tot steun OF Traject 9 Stap 3: Borstwaartsom optrekken tot steun (+0,3) <i>Indien nodig opspringen tot steun</i>
4	Traject 8 Stap 2: Buikdraai achterover (gevolgd door streksteunopzwaai landen op mat)
5	Traject 7 Stap 3: Opduwen met voeten op gymblok vanuit hurkhouding in hang tot steun OF Traject 7 Stap 4: 3 Kipzwaaien (of 1x3 in serie of 3x1 los)

* Turnster komt zelf in zwaai of trainster geeft de turnster een zetje (wordt niet beoordeeld)

Onderbouw oefenstof OBTK 2024

Niveau D

Balk

Situatie: Evenwichtsbalk 80 centimeter boven de matten

Basis D-score: 4,5

Uitgangspositie: Parallelstand borstlings in het midden van de balk

1	Traject 14 Stap 2: Ophurken OF Traject 14 Stap 4: Opspreiden (+0,3) <i>Komen tot rijzit</i>
2	Traject 15 Stap 3: Ruglig –komen tot stand - gaan op de tenen via passé parallel – ½ draai op de tenen – kattensprong
3	Traject 12 Stap 2: Zweefstand minimaal 90 graden (2 seconden) OF Traject 12 Stap 1: Arabesque minimaal 45 graden (2 seconden) met licht gebogen of gestrekt standbeen (-0,3) OF Traject 12 Stap 5: Vluchtige handstand (+0,3)
4	Traject 13 Stap 2: Klemrol voorover OF Traject 13 Stap 3: Rol voorover tot hurkzit (+0,3) OF Traject 13 Stap 1: Kommetje passé links, passé rechts (-0,3) <i>Indien nodig (halve draai) gaan tot einde van de balk</i>
5	Traject 16 Stap 2: Assemblé streksprong af OF Traject 16 Stap 4: Arabier af (+0,3)

Vloer (Airtrack)

Situatie: airtrack 20 a 30 cm

Basis D-score: 4,5

Uitgangspositie: Halverwege de tumbling

1	Traject 17 Stap 3: (Voorhup) Arabier kaats OF Traject 17 Stap 1: Vanuit kniezit (of stand) radslag tot stand in bolle houding (-0,3)
2	Traject 24 Stap 3: Loopsprong, kattensprong, streksprong ½ draai linksom, streksprong ½ draai rechtsom <i>De sprongen hoeven niet in verbinding met elkaar geturnd te worden</i>
3	Traject 23 Stap 2: Vanuit stand boogje achterover tot boogje staan OF Traject 23 Stap 4: Vanuit stand boogje achterover tot boogje staan, 1 been over hoofd zwaaien tot stand (+0,3) OF Traject 22 Stap 1: Rol voorover tot hurkzit (-0,3)
4	Traject 21: boogje uitduwen - Langzit – spreidzit met romp naar voren – schredezit of spagaat met voorkeursbeen– inhurken tot stand
5	Traject 20 Stap 4: Rol achterover met rechte armen tot hurkzit OF Traject 20 Stap 1: Vanuit hurkzit rol achterover tot kaars 2 seconden – terugrollen tot hurkzit (-0,3) <i>Indien nodig netjes lopen naar matrasje/plank</i>
6	Traject 18 Stap 2: (Vanuit stand of voorhup) Handstand platvallen op matrasje OF Traject 18 Stap 4: Loopoverslag of overslag kaats (mag met plank) (+0,3)

Onderbouw oefenstof OBTK 2024

Niveau E

Sprong

Sprong 1 (situatie: plankoline, verhoogd vlak 3 matten)

Traject 1 Stap 1: <u>Ophurken direct gevolgd door rol voorover tot hurkzit</u>	D-score: 4,0	Traject 1 Stap 2: <u>Oprollen via hurkzit tot stand</u>	D-score: 4,5
--	-----------------	---	-----------------

Sprong 2 (situatie: plankoline, verhoogd vlak 2 matten)

Traject 2 Stap 1: <u>Streksprong op tot stand</u>	D-score: 3,5	Traject 1 stap 4: <u>Handstand platvallen</u>	D-score: 4,5
---	-----------------	---	-----------------

Brug

Situatie: Brug 1.35m / 2.15m van de mat

Basis D-score: 4,5

Uitgangspositie: In hang aan de hoge brugligger

1	Traject 10 Stap 1: In strekhang 3 stapjes zijwaarts (6 handverplaatsingen) – 3x gehurkte hoekhang OF Traject 10 Stap 2: In strekhang 3 stapjes zijwaarts (6 handverplaatsingen) – 2x gehurkte hoekhang – 1x hoekhang (+0,3)
2	Traject 6 Stap 1: 3x overstrekte kurbethouding (hol) (1 sec.) – bolle kurbethouding (bol) (1 sec.) OF Traject 6 Stap 3: 3x zwaaien * (+0,3) <i>Neerspringen, streksprong halve draai</i>
3	Traject 9 Stap 1: 3x buig-hang zwaai in bovengreep of ondergreep OF Traject 9 Stap 2: Borstwaartsom met afzet tot steun (+0,3) <i>Indien nodig opspringen tot steun</i>
4	Traject 8 Stap 1: 3x streksteun opzwaai, na 3^e opzwaai landen op mat OF Traject 8 Stap 2: Buikdraai achterover (+0,3) (gevolgd door streksteunopzwaai landen op mat)
5	Traject 7 Stap 1: 3x opspringen vanuit stand op een springplank of blok, handen aan de ligger in beginhouding van de aanzweef voor kip OF Traject 7 Stap 3: Opduwen met voeten op gymblok vanuit hurkhouding in hang tot steun (+0,3)

* Turnster komt zelf in zwaai of trainster geeft de turnster een zetje (wordt niet beoordeeld)

Onderbouw oefenstof OBTK 2024

Niveau E

Balk

Situatie: Evenwichtsbalk 80 centimeter boven de matten

Basis D-score: 4,5

Uitgangspositie: Parallelstand borstlings in het midden van de balk

1	Traject 14 Stap 1: Opspringen tot steun, 1 been overheffen OF Traject 14 Stap 2: Ophurken (+0,3)
	<i>Komen tot rijzit</i>
2	Traject 15 Stap 1: Ruglig –komen tot stand - gaan op de tenen – ½ draai op de tenen – streksprong
3	Traject 12 Stap 1: Arabesque minimaal 45 graden (2 seconden) met licht gebogen of gestrekt standbeen OF Traject 12 Stap 2: Zweefstand minimaal 90 graden (2 seconden) (+0,3)
4	Traject 13 Stap 1: Kommetje passé links, passé rechts OF Traject 13 Stap 2: Klemrol voorover (+0,3)
	<i>Indien nodig (halve draai) gaan tot einde van de balk</i>
5	Traject 16 Stap 1: Streksprong af OF Traject 16 Stap 2: Assemblé streksprong af (+0,3)

Vloer (Airtrack)

Situatie: airtrack 20 a 30 cm

Basis D-score: 4,5

Uitgangspositie: Halverwege de tumbling

1	Traject 17 Stap 1: Vanuit kniezit (of stand) radslag tot stand in bolle houding OF Traject 17 Stap 3: (Voorhup) Arabier kaats (+0,3)
2	Traject 24 Stap 1: Chassé links – chassé rechts - streksprong
3	Traject 22 Stap 1: Rol voorover tot hurkzit
4	Traject 21: boogje uitduwen - Langzit – spreidzit met romp naar voren – schredezit of spagaat met voorkeursbeen– inhurken tot stand
5	Traject 20 Stap 1: Vanuit hurkzit rol achterover tot kaars 2 seconden – terugrollen tot hurkzit OF Traject 20 Stap 4: Rol achterover met rechte armen tot hurkzit (+0,3)
	<i>Indien nodig (streksprong halve draai) netjes lopen naar matrasje</i>
6	Traject 18 Stap 2: (Vanuit stand of voorhup) Handstand platvallen op matrasje