

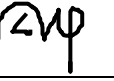

















Opzet vrij

OEFENSTOF	Symbol	Bijzondere aftrekken
1. voorzwaai en achterzwaai, voorzwaai en achterzwaai		voor- achterzwaai te weinig = 1.00 p
2. voorzwaai en <u>komen tot vouwhang</u>		
3. achterzwaai in vouwhang en <u>disloque</u>		verbale hulp disloque is toegestaan
4. voorzwaai met 1/2 draai in		
5. voorzwaai met 1/2 draai uit		
6. voorzwaai en salto achterover gehurkt tot stand		(verbale hulp bij landing toegestaan) <u>niet</u> gevangen = 0.50 p te vroeg vangen is hulpverlening







Opzet: naar achter trekken/ duwen

OEFENSTOF	Symbol	Bijzondere aftrekken
1. voorzwaai en achterzwaai, voorzwaai en achterzwaai		voor- achterzwaai te weinig = 1.00 p
2. voorzwaai en <u>komen tot vouwhang</u>		
3. achterzwaai in vouwhang met <u>opsteken</u>		niet opsteken = 1.00 p
4. voor uitzwaaien met ½ draai in		
5. voorzwaai met ½ draai uit		
6. voorzwaai en salto achterover gehurkt tot stand		(verbale hulp bij landing toegestaan) <u>niet</u> gevangen = 0.50 p te vroeg vangen is hulpverlening







Opzet: naar achter trekken/ duwen

OEFENSTOF	Symbol	Bijzondere aftrekken
1. voorzwaai en achterzwaai, voorzwaai en achterzwaai		voor- achterzwaai te weinig = 1.00 p
2. voorzwaai en <u>komen tot vouwhang</u>		
3. <u>zwaai in vouwhang</u> en voor uitzwaaien		
4. achterzwaai en voorzwaai met 1/2 draai in		
5. voorzwaai met 1/2 draai uit		
6. voorzwaai en salto achterover gehurkt tot stand		(verbale hulp bij landing toegestaan) <u>niet</u> gevangen = 0.50 p te vroeg vangen is hulpverlening






## Opzet: naar achter trekken/ duwen

OEFENSTOF	Symbol	Bijzondere aftrekken
1. voorzwaai en achterzwaai, voorzwaai en achterzwaai		voor- achterzwaai te weinig = 1.00 p
2. voorzwaai en <u>komen tot vouwhang</u>		
3. zwaai in vouwhang en voor uitzwaaien		
4. achterzwaai en <u>voorzwaai met 1/2 draai in</u>		
5. voorzwaai met 1/2 draai uit		
6. voorzwaai met 1/2 draai neerspringen tot stand		(verbale hulp bij landing toegestaan) <u>niet</u> gevangen = 0.50 p te vroeg vangen is hulpverlening



**Opzet: naar achter trekken/ duwen**

OEFENSTOF	Symbool	Bijzondere aftrekken
1. voorzwaai en achterzwaai		geen voor- en achterzwaai = 1.00 p
2. voorzwaai en achterzwaai		geen voor- en achterzwaai = 1.00 p
3. voorzwaai en 1/2 draai in		
4. voorzwaai en 1/2 draai uit		
5. voorzwaai en 1/2 draai met		
6. neerspringen tot stand		(verbale hulp bij landing toegestaan) niet gevangen = 0.50 p te vroeg vangen is hulpverlening

## Opzet: naar achter trekken/ duwen

OEFENSTOF	Symbol	Bijzondere aftrekken
1. voorzwaai en achterzwaai		geen voor- en achterzwaai = 1.00 p
2. voorzwaai en achterzwaai		geen voor- en achterzwaai = 1.00 p
3. voorzwaai en ½ draai in		
4. voorzwaai en ½ draai uit		
5. voorzwaai en achterzwaai		
6. neerspringen tot stand		(verbale hulp bij landing toegestaan) <u>niet</u> gevangen = 0.50 p te vroeg vangen is hulpverlening

**Opzet: naar achter trekken/ duwen**

OEFENSTOF	Symbool	Bijzondere aftrekken
1. voorzwaai		
2. achterzwaai		
3. voorzwaai		
4. achterzwaai		
5. voorzwaai		
6. achterzwaai en neerspringen tot stand		(verbale hulp bij landing toegestaan) <u>niet</u> gevangen = 0.50 p te vroeg vangen is hulpverlening