

Groep 1	TA	Opsprongen	BRUG		C	D
		A	B			
1.001 Borstwaartom afzet 1 of 2 benen		1.101 ZweefKip	1.202 Hele draaisprong kip			
3.001 Onderzwaai halve draai		1.101 Onderzwaai halve draai kip				
		1.104 Pendel kip				
Groep 2	Opzwaaien en heupdraaien	A	B	C	D	
2.001 Opzwaai horizontaal		2.101 Opzwaai hdst gespreide benen	2.201 Opzwaai handstand gesloten benen, ook 1/2 draai	2.301 Opzwaai handstand gesloten benen 1/1 draai	2.401 Opzwaai handstand gesloten benen 1 1/2 draai	
		2.104 Buikdraai VO				
2.005 Vrije buikdraai		2.105 Buikdraai AO	(2.305) Losom <u>niet tot handstand</u>	2.305 Losom <u>tot handstand</u> ook 1/2 draai	2.405 Losom <u>tot handstand</u> 1/1 draai	
			2.206 Vrije onderzwaai Wippertje <u>zonder voetplaatsing</u>			
Groep 3	Reuzendraaien	A	B	C	D	
3.001 Pendel borstwaartsom			3.201 Reuzendraai AO ook met 1/2 draai	3.201 Reus AO 1/1 draai		
3.001 Voorzwaai/achterzwaai Alleen in suppl F/G/H				(3.402) Halfje over HL naar LL, niet tot handstand	3.402 Halfje over HL naar LL tot handstand LL	
			3.206 Reuzendraai VO ook met 1/2 draai	3.306 Reus VO 1/1 draai		
Groep 4	Stalderdraaien	A	B	C	D	
			4.205 Stalder wippertje			
Groep 5	Gehoekte draaien	A	B	C	D	
5.006 Tegenspreiden halve draai		5.105 Zolendraai VO	5.207 Wippertje <u>met voetplaatsing</u>	5.305 Zolendraai tot hdst VO ook met 1/2 draai	5.405 Zolendraai VO 1/1 draai	
5.008 Ophurken		5.108 Zolendraai AO		5.308 Zolendraai tot hdst AO ook met 1/2 draai	5.408 Zolendraai AO 1/1 draai	
					5.410 Tkatchev	
Groe 6	Afsprongen	A	B	C	D	
6.001 Tegenspreiden (Met voeten tegen de stok)		6.101 Tegenspreide halve draai. Ook met 1/1 draai	6.201 Tegenspreiden salto vo hurk en hoek	Tegenspreiden salto vo hurk en hoek met 1/2 draai ook 1/1 draai		
6.001 Ondersprong (Zonder voeten tegen de stok)		6.102 Ondersprong 1/2 draai. Ook met 1/1 draai		6.302 Ondersprong, salto vo hurk/hoek ook met 1/2 draai	6.402 Ondersprong salto vo 1/1	
		6.104 Salto AO hurk/hoek/strek	6.204 Salto ao 1/2 draai ook 1/1 draai	6.304 Salto AO 1,5 draai ook 2/1 draai		
			6.205 Dubbele salto AO hurk	6.305 Dubbele salto AO hoek	6.405 Dubbele salto AO strek	