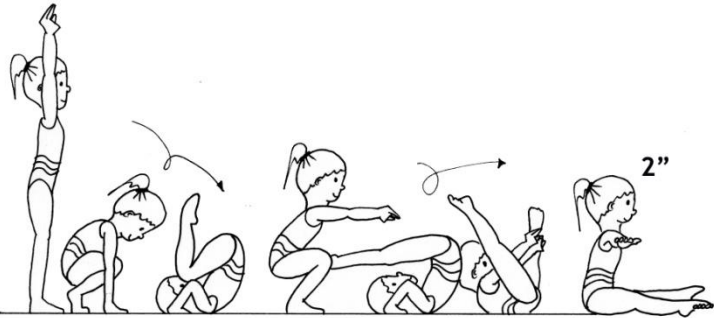

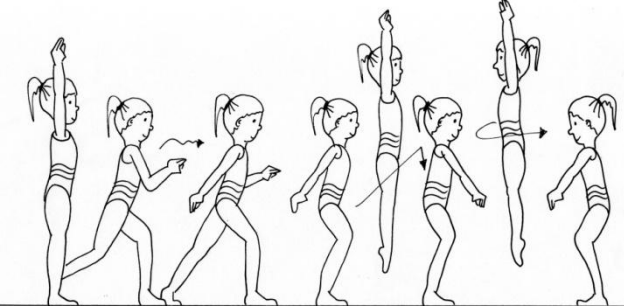
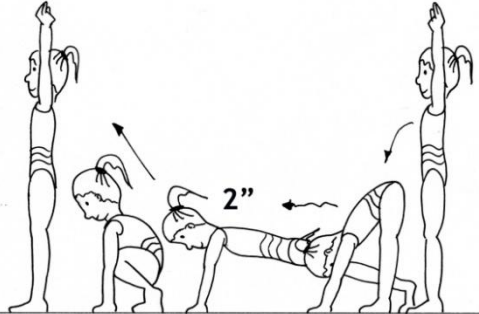


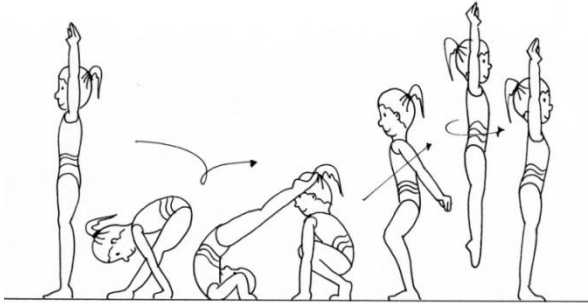
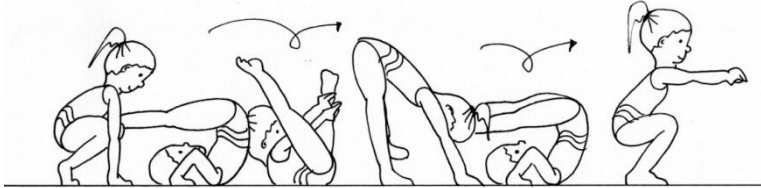
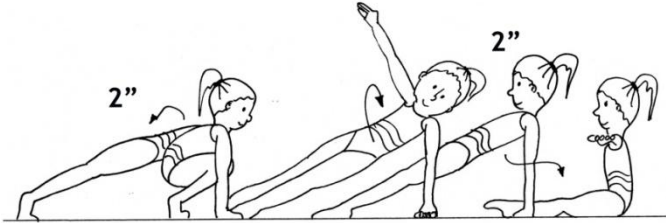
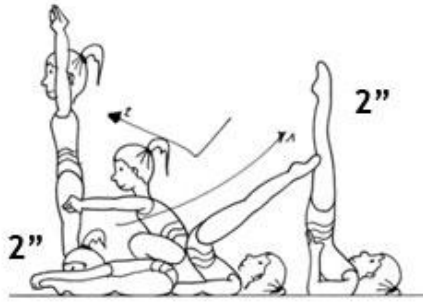
Kijkwijzers Lange mat - opgelegde reeksen



Oefening A - Moeilijkheidswaarde: 1,0

Deel 1	Deel 2
	
<p>Rol voorwaarts, onmiddellijk gevolgd door rol voorwaarts tot spreidzit, armen zijwaarts (2 sec.), rechte rug.</p>	<p>Benen sluiten en rugwaarts schommelen met gebogen benen tot kaarsstand komen, handen ondersteunen bekken (2 sec.) via hurkstand tot strekstand komen zonder steun van de handen.</p>
Deel 3	Deel 4
	
<p>3-pas aanloop en streksprong tot stand op beide voeten, opsprong ½ draai tot strekstand</p>	<p>Voorwaarts buigen met gestrekte benen en in 4 passen met de handen komen tot correcte handen- en voetensteun (pomphouding) (2 sec.), inhurken en komen tot strekstand.</p>

Oefening B - Moeilijkheidswaarde: 2,0

Deel 1	Deel 2
	
<p>Rol rugwaarts met gestrekte benen tot hurkstand, opsprong ½ draai.</p>	<p>Rol voorwaarts met gespreide benen, rechtekomen met of zonder handensteun, gevolgd door rolvoorwaarts tot hurkstand.</p>
Deel 3	Deel 4
	
<p>Vanuit hurkstand, handen plaatsen en door afstoot van beide voeten komen tot handen- en voetensteun (pomphouding), (2 sec.), ½ draai tot handen-voetensteun rugwaarts (2 sec.), komen tot strekzit armen zijwaarts.</p>	<p>Vanuit zit voorwaarts neigen tot gesloten strekzit (2 sec.), met gestrekte benen naar kaarsstand komen, handen ondersteunen bekken (2 sec.), met twee voeten samen via hurkstand komen tot strekstand.</p>

Kijkwijzers

Lange mat - opgelegde reeksen



Oefening C - Moeilijkheidswaarde: 4,0

Deel 1	Deel 2	Deel 3
<p>Rol voorwaarts met gestrekte benen rechtkomen.</p>	<p>Waaqstand (2 sec.)</p>	<p>Rol voorwaarts tot strekzit armen zijwaarts, voorwaarts buigen tot handen aan voeten (2 sec.),</p>
Deel 4	Deel 5	
<p>Komen tot streklig en brugje opduwen met gestrekte benen (2 sec.) en terug, met gebogen benen naar kaarsstand (2 sec.) (zonder ondersteuning van het bekken) en via hurkstand tot strekstand komen.</p>	<p>Ophurken tot handenstand en doorrollen tot strekstand.</p>	

Kijkwijzers

Lange mat - opgelegde reeksen



Oefening D - Moeilijkheidswaarde: 6,0

Deel 1	Deel 2	Deel 3	Deel 4
<p>Opsprong rad, ¼ draai</p>	<p>Opspreiden tot handenstand en doorrollen.</p>	<p>Waaqstand (2 sec.) en komen tot strekstand</p>	<p>Rol rugwaarts met gestrekte benen tot pomphouding (halve stut) (2 sec.), inhurken tot hurkstand.</p>
Deel 5	Deel 6 - keuze 1		Deel 6 - keuze 2
<p>Vanuit hurkstand, met gespreide benen tot kopstand komen (2 sec.), terugkomen tot spreidzit en benen sluiten tot streklig, armen opwaarts.</p>	<p>Met gestrekte benen naar kaarsstand (zonder ondersteuning van het bekken) en met gebogen benen opnieuw tot ruglig met gebogen benen en brugje opduwen (2 sec.), met afstoot van 1 voet, benen gestrekt overspreiden tot strekstand.</p>		<p>OF Met gestrekte benen naar kaarsstand, (zonder ondersteuning van het bekken) en via hurkstand tot strekstand komen. Stut tot vluchtige handenstand tot strekstand.</p>