

Lange mat M1 Basis D-score 3.00

	Oefenstof		Keuzemogelijkheden
1	Aanloop (loop) <u>overslag met plank</u> (gevolgd door een halve draai)		Aanloop <u>arabier kaats</u> (-0.30) Aanloop (loop) <u>overslag</u> (+0.30)
2	Stap voorwaarts <u>loopsprong</u> gevolgd door <u>kattensprong</u> <u>½ draai</u>		
3	<u>Vluchtige handstand doorrollen tot hurkzit</u>		<u>Vluchtige handstand</u> terug tot stand en <u>rol voorover tot hurkzit</u> (-0.30) <u>Handstand (2 sec.) doorrollen tot hurkzit</u> (+0.30)
4	Boogje uitduwen vanaf ruglig <b>of</b> vanuit kleine spreidstand vanaf 2 voeten eerste deel van boogje achterover tot boogje staan komen tot ruglig		Boogje achterover tot stand op de voeten (+0.30) of Na ruglig spagaat (3 sec) (+0.30)
5	<u>Rol achterover met rechte armen tot hurkzit</u>		Rol achterover met gebogen armen (-0.30) Stutrol achterover met rechte armen tot ligsteun(+0.30)
6	<u>Streksprong 1/1 draai</u> (verplaatsen naar het eind van de mat gevolgd door ½ draai)		<u>Streksprong ½ draai linksom</u> gevolgd door <u>streksprong ½ draai rechtsom</u> (-0.30)
7	<u>Radslag - arabier</u>		Arabier - flikflak (+0.30)

Lange mat M2 Basis D-score 3.00

	Oefenstof		Keuzemogelijkheden
1	Aanloop <u>arabier kaats</u>		Aanloop <u>radslag</u> (-0.30) Aanloop (loop) <u>overslag met plank</u> (+0.30)
2	Stap voorwaarts <u>loopsprong</u> gevolgd door <u>kattensprong</u>		
3	<u>Vluchtige handstand</u> terug tot stand, <u>hurkzit rol voorover</u>		<u>Vluchtige handstand</u> (minder dan 180°, terug tot stand en <u>rol voorover tot hurkzit</u> (-0.30) <u>Vluchtige handstand doorrollen tot hurkzit</u> (+0.30)
4	Boogje uitduwen vanaf ruglig <b>of</b> vanuit kleine spreidstand vanaf 2 voeten eerste deel van boogje achterover tot boogje staan.		Kaars en terugrollen tot spreidzit (-0.30) Na ruglig spagaat (3 sec) (+0.30)
5	<u>Rol achterover met rechte armen tot hurkzit</u>		Rol achterover met gebogen armen (-0.30) Stutrol achterover met rechte armen tot ligsteun(+0.30)
6	<u>Streksprong ½ draai linksom</u> gevolgd door <u>streksprong ½ draai rechtsom</u>		<u>Streksprong 1/1 draai</u> (+0.30)
7	<u>Radslag</u>		Overslag (+0.30)

**Lange mat M3 Basis D-score 2.70**

	Oefenstof		Keuzemogelijkheden
1	(Pas voorwaarts) <u>radslag</u>		Aanloop <u>arabier kaats</u> (+0.30)
2	<u>Zweefstand op één been</u> met gestrekt been minimaal tot horizontaal: 2 sec. komen tot schredestand		
3	Opzwaai tot <u>vluchtige handstand</u> en terug tot schredestand		<u>Vluchtige handstand doorrollen tot hurkzit</u> (+0.30)
4	<u>Kattensprong</u> en enkele pasjes voorwaarts gaan gevolgd door een <u>stresprong ½ draai tot stand</u>		<u>Kattensprong</u> en enkele pasjes voorwaarts gaan Stresprong ½ draai linksom gevolgd door stresprong ½ draai rechtsom (+0.30)
5	<u>Rol voorover</u> en <u>stresprong tot stand</u>		
6	Rol achterover met gebogen armen		<u>Achteroverrollen tot kaarshouding: (2 sec)</u> (-0.30) Rol achterover met rechte armen (+0.30) Na rol achterover spagaat (3 sec) (+0.30)
7	(.....)		<u>Radslag</u> (verplicht als er bij 1 een arabier is geturnd)

**Lange mat M4 Basis D-score 2.40**

	Oefenstof		Keuzemogelijkheden
1	(.....)		(Pas voorwaarts) <u>radslag</u> (+0.30)
2	<u>Zweefstand op één been</u> met gestrekt been minimaal tot horizontaal: 1 sec. komen tot schredestand		
3	Opzwaai tot <u>vluchtige handstand</u> en terug tot schredestand		Vluchtige handstand weglaten (-0.30)
4	<u>Huppelpasjes</u> tot het midden van de mat		<u>Kattensprong</u> en enkele pasjes voorwaarts gaan (+0.30)
5.	<u>Streksprong ½ draai tot stand</u>		
6.	<u>Rol voorover</u> en <u>streksprong</u>		
7.	<u>Achteroverrollen tot kaarshouding: 2 sec</u>		Achteroverrollen tot kaarshouding weglaten(-0.30) Na kaarshouding spagaat (3 sec) (+0.30)