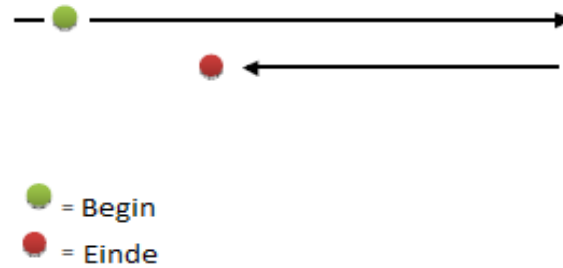


## VLOER

Wedstrijd oefenstof Vloer JTW 2018 - 2019

JTW mini

## CHOREOGRAFIELIJNEN



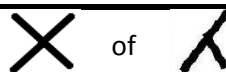

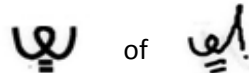





Alle wedstrijden in de diagonaal van de vloer

Wedstrijd oefenstof Vloer JTW 2018 - 2019

JTW MINI

Uitgangspositie: basishouding 2 meter vanaf het begin van de vloer

Oefenstof Basis D-score = 4.50

	Symbolen
1. Aanloop (maximaal 3 stappen) hup <u>radslag</u> (basis) of <u>arabier</u> (+0,30) tot stand	
2. Gaan zitten in hurkzit, armen gaan naar voren; <u>rol voorover tot hurkzit</u> (basis), komen tot stand of <u>rol voorover met rechte armen</u> (+0,30), komen tot stand	
3. Gaan zitten in hurkzit, armen gaan naar voren; <u>rol achterover tot hurkzit met gestrekte armen</u> (basis) of <u>stutrol achterover met rechte armen tot ligsteun</u> (+0,30) en inhurken of <u>rol achterover tot hurkzit met gebogen armen</u> (-0,30)	
4. <u>Spagaat in voorkeursbeen</u> (2 sec); been gestrekt via zijwaarts naar voren brengen, via ruglig draaien op de buik, opduwen tot <u>ligsteun</u> (2 sec.), weer gaan liggen op de buik, draai terug naar de rug, komen tot <u>kaarshouding</u> (2 sec.) terugrollen tot hurkzit	
5. <u>Vluchtige handstand</u> , terugkomen tot stand	
6. <u>Streksprong halve draai</u> , voorkeurskant, landing in squathouding	
7. Stap rechts, stap links, beenopzwaai rechts, stap links, stap rechts, beenopzwaai links op platte voet, armen zijwaarts	
8. <u>Sisonne</u> (minimaal 90°), landen in plié	
9. <u>Streksprong tot squatlanding</u>	
10. <u>Radslag</u> tot stand	