

Supplement H:

Sprong:

2 sprongen – streksprong op-streksprong af / overslag / arabier / half in half uit

Brug:

borstwaartsom of kip / opzwaai / buikdraai / ophurken / zwaai / salto of ondersprong af opklimmen mag in uiterste nood – geeft wel aftrek

Balk:

ophurken /koprol of radslag/ loopsprong-kattesprong / pirouette / zweefstand of handstand / arabier of overslag of salto vo-ao af er moet aanvullend een stukje choreo met romp op de balk en lopens zijwaarts in zitten

Vloer:

Arabier (mag met flic of salto) / loopsprong hupje hupje kattesprong / koprol (indien nog geen element achterover, dan verplicht koprol achterover) of handstanddoorrol /overslag of een salto voorover/ pirouette / streksprong hele draai

choreo als volgt:

Staan – R arm hoog L lang ZW – invouwen tot feestjes houding – 2x feestje – laag uitstrekken – Arabier flic of salto

Uitstrekken – chasse + loopsprong-hupje hupje kattesprong – armen samen richting R uitstrekken (kleine draaibeweging) herhaal naar L – inhurken koprol of handstanddoorrol – opstaan accentje voet R voor + L voor – draai naar hoek - Overslag – uitstrekken – pirouette – hele draaisprong – hele-draai-pas en einde als begin houding- gekruist been.

Supplement G:

Sprong:

2 sprongen – overslag / arabier / half in half uit

Brug:

borstwaartsom of kip / opzwaai / buikdraai / ophurken / zwaai / driekwartreus of kip / (wegzet) salto of ondersprong af opklimmen mag in uiterste nood – dan mis je wel een eis en element.

Balk:

ophurken /koprol / loopsprong-kattesprong / pirouette / radslag of handstand / overslag of salto vo-ao af er moet aanvullend een stukje choreo met romp op de balk en lopens zijwaarts in zitten

Vloer:

Arabier flic of salto / loopsprong hupje hupje kattesprong / koprol of handstanddoorrol /overslag of salto voorover/ pirouette / streksprong hele draai choreo als volgt:

Staan – R arm hoog L lang ZW – invouwen tot feestjes houding – 2x feestje – laag uitstrekken – Arabier flic of salto

Uitstrekken – chasse + loopsprong-hupje hupje kattesprong – armen samen richting R uitstrekken (kleine draaibeweging) herhaal naar L – inhurken koprol of handstanddoorrol – opstaan accentje voet R voor + L voor – draai naar hoek - Overslag – uitstrekken – pirouette – hele draaisprong – hele-draai-pas en einde als begin houding- gekruist been.