

## Meisjes niveau R1

### Balk

Ophurken op verhoging, ¼ draai, komen tot stand op de balk stappen, schrede stand (=staan met de ene voet voor de andere dus niet met voeten dicht) 1 seconde, gaan tot het midden (**chassées tot midden**), op tenen staan 1 seconde, kleine spreidstand 2 seconde, been aansluiten doordraaien (**zweefstand 2 seconde, halve draai, op tenen lopen met armen hoog, hurkzit have draai**), streksprong, op tenen lopen tot eind, voeten sluiten op het puntje en hurksprong af (**arabier af**).

### Brug

(**Voorzwaai, achterzwaai, voorzwaai, achter neerspringen, ½ draai omspringen**) Borstwaartsom met afzet van 1 been (**met afzet van twee benen**) , buikdraai, ondersprong met afzet van 1 been.

### Sprong

Dikke mat op banken met plank: zweefrol tot stand, streksprong af.

### Vloer

Radslag, halvedraai, (voorhup met afzet van 2 benen, radslag enkele chassées), zweefstand 2 seconden, handstand, wisselsprong enkele pasjes ½ draai, koprol, streksprong, zweefrol met strekken van de knieën in de lucht, streksprong (**koprol, zweefrol, streksprong, sisonne, streksprong**)