

Meisjes niveau R2

Balk

Vanaf verhoging op de balk stappen (ophurken op verhoging, $\frac{1}{4}$ 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, lopen tot het midden, op tenen staan 1 seconde, kleine spreidstand 2 seconden, been aansluiten doordraaien, streksprong, op tenen lopen tot eind, voeten sluiten op het puntje en streksprong af (hurksprong af).

Brug

Borstwaartsom met afzet van 1 been, koprol met vluchtige buighang tot stand (buikdraai, neerspringen tot stand), ondersprong met afzet van 1 been.

Sprong

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

Vloer

(Radslag, halvedraai), zweefstand 1 seconde (2 seconden), handstand, huppellen tot het midden halvedraai (wisselsprong enkele pasjes $\frac{1}{2}$ draai), koprol, streksprong, koprol (zweefrol met strekken van de knieën in de lucht), streksprong