

## Meisjes niveau R3

### Balk

Vanaf verhoging 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 hurkzit en weer opstaan (**kleine spreidstand, been aansluiten doordraaien, streksprong**), op tenen lopen tot eind, voeten sluiten op het puntje en streksprong af springen.

### Brug

Opspringen (**borstwaartsom**), koprol, via vluchtige buighang tot stand, ondersprong met afzet van 1 been.

### Sprong

Dikke mat met plank: Streksprong tot stand, koprol tot stand

### Vloer

(**zweefstand, handstand**), huppellen tot het midden, halvedraai sprong, koprol, streksprong, koprol, streksprong