



BRUG ONGELIJK

In niveau 1 en 2 vallen alle vaardigheden met waarde in de oefeningen onder herkenbare vaardigheden

ADDITIONAL SKILLS	TOEGEVOEGDE VAARDIGHEDEN
Single leg cut	Molenopzet
Single or double leg shoot through	Vanuit steun doorhurken met een of twee benen
Stride/mill circle	$\frac{3}{4}$ Draai met gebogen been/ molendraai
Basket swing	Vanuit hoeksteun achterover tot vouwhang en terug naar hoeksteun *Vb basket swing: 
Cast, squat on	Heupopzwaai, ophurken
Cast, squat on, jump to high bar	Heupopzwaai, ophurken, sprong naar de hoge ligger
Underswing dismount	Ondersprong vanuit steun OF Vanuit steun opzwaai ondersprong
Sole circle dismount	Spreidondersprong vanuit steun OF Vanuit steun - opzwaai - spreidondersprong



EVENWICHTSBALK

In niveau 1 en 2 vallen alle vaardigheden met waarde in de oefeningen onder herkenbare vaardigheden

Variaties op de vaardigheden van onderstaande lijst vallen ook onder de herkenbare vaardigheden.
(bv 90° draai op de tenen kan in stand of vanuit hurk)

ADDITIONAL SKILLS	TOEGEVOEGDE VAARDIGHEDEN
Switch leg, swing over mount	Eén been overheffen bv tot (rij)zit
Step up mount	Stap op als opsprong
Squat or straddle mount	Ophurken of opspreiden
V-sit	Hoekzit
Knee scale	Kniezweefstand/ scale
Arabesque/scale (no min. degree of angle, no hold time required)	Arabesque/ zweefhouding (geen minimale hoek, geen bepaalde tijd om aan te houden)



ADDITIONAL SKILLS	TOEGEVOEGDE VAARDIGHEDEN
Chasse	Chassé
Jumps not listed in FIG (beat jump, cabriole, hitchkick, jumps with ¼ turn, etc.)	Sprongen (jumps) die niet vermeld staan in het FIG (bv wisselopsprong, aansluitingsprong, kattensprong met rechte benen, sprongen met ¼ draai, etc.) *Vb beat jump  *Vb cabriole  
Leaps not listed in FIG	Loopsprongen die niet vermeld staan in het FIG
90° pivot turn on 2 feet	90° draai op de tenen met 2 voeten
90° turn on 1 foot	¼ pirouette
Body waves	Bodyrol: een golfachtige beweging van het hele lichaam, via heupen, schouders, armen en hoofd
Forward or backward roll	Voor- of achterwaartse rol
Forward or backward shoulder roll	Voor- of achterwaartse schouderrol
Handstand (3/4 to vertical with/without feet together)	Handstand (3/4 verticaal, met/ zonder voeten bij elkaar)
Tic-Toc	Tik- tak boogje: Boogje voorover- achterover Vanuit handstand, boogje voorover totdat één voet aan de grond komt en dan weer terug
Jump dismount in a fixed shape (tuck, straddle/star, straight)	Afsprong (gehurkt, gespreid/ ster, gestrekt) *Vb stersprong: 
Round-off dismount	Arabier af
Front Handspring dismount off	Handstandoverslag af
Cross handstand to dismount	Handstand ¼ draai af als afsprong *Vb: 
Aerial dismount not listed in FIG	Afsprongen met vlucht die niet vermeld staan in het FIG *Vb: Barani



VLOER

In niveau 1 en 2 vallen alle vaardigheden met waarde in de oefeningen onder herkenbare vaardigheden

Variaties op de vaardigheden van onderstaande lijst vallen ook onder de herkenbare vaardigheden.

(bv rollen: benen bij elkaar of gespreid)

ADDITIONAL SKILLS	TOEGEVOEGDE VAARDIGHEDEN
V-sit	Hoekzit
Jumps not listed in FIG	Sprongen (jumps) die niet vermeld staan in het FIG
Leaps not listed in FIG	Loopsprongen die niet vermeld staan in het FIG
360° turns not listed in FIG	Draaien met 360° die niet vermeld staan in het FIG
Body waves	Een golfachtige beweging van het hele lichaam, via heupen, schouders, armen en hoofd
Arabesque / scale	Arabesque / zweefhouding
Balance holding leg with hand	Balanshouding (stand op 1 been), waarbij de voet van het vrije been met de hand wordt vastgehouden
Rolls (forward, backward, sideways)	Rollen (voorwaarts, achterwaarts, zijwaarts)
Dive forward roll	Zweefrol
Handstand forward roll	Handstand doorrollen
Back extension roll	Achterwaartse rol tot stut
Backbend or bridge	Achterover buigen tot bruggetje
1-arm cartwheel	Radslag op één arm
Walkovers	Langzame overslag (boogje) voor- of achterover
Tic-Toc	Tik- tak: boogje voorover en terug *Vb Tic- toc: 