




Onderwerp	Beginner	Intermediate (2 moves mogen met 1x hulp)	Advanced (1 move mag met 1x hulp)
1. Flexibiliteit	Spagaat 90° 	Spagaat 120° 	Spagaat 160°  Twisted grip
2. Kracht	2x 5t hangen (recht&krom)	<ul style="list-style-type: none"> - 1 nette invert in de lucht - 3x 10t hangen (inv, recht, krom) 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 invert gestrekte arm/been - 3 invert gestrekte benen - 2x 20t hangen (2x naar keuze) - 1 pull up
3. Techniek	<ul style="list-style-type: none"> - 3 netjes klimmen&dalen - 3 inverts v.a. grond - Invert met knie haken - 1 footlock v.a. klim (in 15t) - Rondjes draaien 	<ul style="list-style-type: none"> - Klim zonder springen - Hipkey - 3x inside kneeclimb - 2 gelijke footlocks v.a. klim 	<ul style="list-style-type: none"> - Hipkey op 2 zijdes - 4 soorten klimmen (3x per klim) - Kneelock (Buddha)
4. Losse tricks	- Kaars (3t) & spagaat (3t)	<ul style="list-style-type: none"> - Drop vooruit - Drop achteruit - Catcher - Scorpion - Straddle 	Drop in 4 richtingen: <ul style="list-style-type: none"> - Vooruit - Achteruit - Omlaag - Zijwaarts
5. Sequence	v.a. grond, rechte knieën, -stop 1) Half moon & 2 naar keuze 2) Split roll up & 2 n. keuze	Hoog, met min 3 moves <ul style="list-style-type: none"> - Min 1 move met transitie - Uit 3 vers. technieken 	Hoog, 3 moves met transitie, met <ul style="list-style-type: none"> - Een drop - Invert - 2 soorten klimmen
6. Behendigheid	Geen vaardigheden vereist	Intermediate combo (zonder hulp)	Advanced combo (zonder hulp)