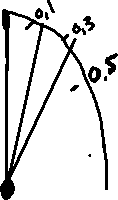
**Richtlijnkaart - Mat -**

Minimaal cijfer 6 – maximaal cijfer 10

**Technische elementen**

**Handstand**

Geen rechte lijn 🡪 - 0,1



- 0,3

- 0,5

Geen 2 seconde vast - 0,2

**Koprol/ achteruitrol**

*Koprol:* Handen niet naar voren geplaatst/ - 0,3

*Koprol a.o.*: niet over twee handen rollen

Rolt niet over de rug/geen rechte lijn - 0,5

Staat niet direct op twee voeten - 0,5

Geen of te korte zweeffase - 0,3

**Radslag**

Slechte beenspreiding - 0,3

Slechte handen plaatsing - 0,3

Afwijking in draai/ boog - 0,3

**Arabier**

Slechte indraai/afzetfase - 0,3

Slechte handen plaatsing - 0,3

Niet landen op 2 voeten - 0,5

**Stutrol**

Geen rechte armen - 0,3

Geen rechte lijn -> zie tekening handstand hierboven - 0,1

- 0,3

- 0,5

**Algemeen**

Kleine wiebel - 0,3

Grote wiebel - 0,5

Val / Mat toucheren (handen extra gebruiken bij bijv koprol) - 1,0

Element vergeten (per keer) - 1,0

Hulp (ook mondelinge aanwijzingen / voordoen = hulp) - 1,0

Extra stap (per element) - 0,5

Kromme armen (per element) - 0,2

Kromme benen (per element) - 0,2

Geen goede houding /uitvoering/ netheid (per item/oefening) - 0,3

Niet uitstrekken aan begin - 0,2

Niet uitstrekken aan het einde - 0,2

**Bonus**

Een te verdienen bonus staat expliciet + 0,5 of

vermeld bij de oefenstof + 1,0

***Bonus mag alleen uitgevoerd worden zonder hulp!***

***Anders telt het onderdeel niet mee voor extra bonus /aftrek***