

## Oefenstof onderlinge wedstrijden

### SPRONG

#### Verhoogd vlak

Plank : 1 laag banken met dikke mat erop

Plankoline/ trampoline: banken 2 hoog met dikke mat erop

- Ophurken met of zonder handen + koprol 7 punten
  - Koprol tot hurkzit 7,5 punten
  - Zweefrol 8 punten
  - Handstand platvallen 9 punten
  - Overslag (**over kast met trampoline**) 10 punten
- Mag een volledige kast zijn of -1 deel*

### BRUG

Kies je voor een plusje of een minnetje dan is dat I.P.V het basiselement

- 0.3	Basis = 8 punten	+ 0.3	+ 0.5
Van de ene kant naar de andere kant via handverplaatsing	3x zwaaien vanaf aanduwen	Springen naar hoge legger vanaf kast 3x zwaaien	Springen naar hoge legger vanaf lage legger, 3x zwaaien
Met plank springen tot steun	b.w.o afzet 1 been	b.w.o afzet twee benen	b.w.o trekken zonder afzet zonder springen
Rol naar voren	Rol naar voren 3 tellen hangen met kromme armen en benen	rol naar voren met rechte armen en rechte benen	buikdraai
Undersprong af 1 been	Undersprong af	Tegenspreiden af	Tegenspreiden af vanuit steun <b>OF</b> Ophurken streksprong af van lage legger

#### Extra oefening brug

9.5 punten	+ 0.5
b.w.o twee benen	
Buikdraai	
Been over been over rechte benen	Ophurken
Springen naar hoge legger	
2 keer zwaaien	
Pendelzwaai	
Tegenspreiden of ondersprong af	

## BALK

Tot en met 8 kast kop -2 balk 1 meter hoog

9 jaar e.o. kastkop -1 , balk 1 meter hoog

kies je voor een plusje of een minnetje dan is dat I.P.V het basiselement

- 0.3	Basis = 8 punten	+ 0.3	+ 0.5
Opsteunen op de balk , 1 been over	Ophurken op kast voor de balk	Ophurken op de balk	
	Op balk staan		
	4 stappen op je tenen, armen wijd of hoog		
Niet draaien	½ draai , ½ draai ( heen en terug ) op 2 benen , hoog op de tenen		½ pirouette, ½ pirouette
	Knieheffen naar einde van de balk , armen wijd of hoog	Aan einde zweefstand	Aan einde handstand
	½ draai op twee benen		
Streksprong weglaten	Streksprong	Kattensprong (stap) Streksprong	
	Lopen op je tenen naar het midden van de		
	Balk stilstaan op je tenen 3 tellen met je armen hoog		Sissonne
	Gestrekt been hoog optillen, been hoog optillen naar einde van de balk , armen hoog of zij		
	Steksprong af	Arabier af	Overslag

## MAT

Kies je voor een plusje of een minnetje dan is dat I.P.V het basiselement

- 0.3	Basis = 8 punten	+ 0.3	+ 0.5
Wissel chaise naar einde mat ,Geen radslag streksprong ½ draai	Radslag halve draai OF streksprong halve draai ,daarna chaise naar midden mat	Aanloop radslag met ½ draai of aanloop radslag gevolgd door streksprong ½ draai	Aanloop arabier (geen draai)
	Kattensprong	Kattensprong+sissonne	
	Streksprong		Met hele draai
Koprol	Handstand		Handstand doorrol
	Op de tenen naar bijna het eind van de mat, armen zij of hoog		
	Streksprong halve draai of halve pirouette		
	Koprol voor van hurk tot hurk , staan	Rol zonder handen tot hurk of rol tot spagaat, inhurken en dan staan	
Zweefstand 3 tellen	Aanloop radslag	Aanloop arabier	Aanloop overslag