

Oefenstof

Onderlinge Wedstrijd

Voor alle toestellen = Basis D score 4.50 en E score 10.00

MINITRAMPOLINE - 2 verschillende sprongen

Streksprong
Hurksprong
Spreidsprong
Skatesprong
Streksprong met halve draai

BRUG- ONGELIJK (plank)

1	Opspringen tot steun (eventueel vanaf plank)	
2	Voorover duikelen	
3	Via vluchtige buighang komen tot stand	
4	Met afzet van 1 been ondersprong tot stand	
	Met hulp aan de hoge ligger hangen, aan heupen naar achteren duwen en laten zwaaien	Zie opmerking pagina 4
5	Voorzwaai en achterzwaai	
6	Voorzwaai en achterzwaai	
7	Voorzwaai en achter neer springen	

EVENWICHTSBALK

1	Vanaf een verhoging voor de balk opstappen tot schredestand op de balk
2	Lopen tot het midden van de balk
3	Inhurken, met 2 handen de balk aanraken en komen tot stand
4	Streksprong
5	Tot het einde van de balk lopen op je tenen
6	Streksprong af tot stand

LANGEMAT

1	Huppelstapjes tot het midden van de mat
2	Streksprong halve draai
3	Koprol voorover tot langzit
4	Achterover rollen tot kaars met handen in de zij
5	Terug rollen tot langzit
6	Halve draai om maken en komen tot ligsteun
7	Inhurken tot hurkzit
8	Koprol voorover tot hurkzit
9	Streksprong tot stand

RINGEN Opzet : naar achteren trekken of duwen

1. Voorzwaai en achterzwaai
2. Voorzwaai en achterzwaai
3. Voorzwaai en achterzwaai
4. Neerspringen tot stand

Voor alle toestellen = Basis D score 4.50 en E score 10.00

MINITRAMPOLINE – 2 verschillende sprongen

Hurksprong
Spreidsprong
Skatesprong
Streksprong met halve draai
Kickersprong (= spreidhoeksprong met gebogen benen)

BRUG- ONGELIJK - (kopkast schuin tegen de kast of blok)

1	Borstwaarts omtrekken tot steun op de ligger (mag met 1 been afzet vanaf kopkast schuin tegen de kast of het blok.)	
2	Voorover duikelen	
3	Via vluchtige buighang komen tot stand	
4	Met afzet van 1 been ondersprong tot stand	
	Met hulp aan de hoge ligger hangen, aan heupen naar achteren duwen en laten zwaaien	Zie opmerking pagina 4
5	Voorzwaai en achterzwaai	
6	Voorzwaai en achterzwaai	
7	Voorzwaai en achter neer springen	

EVENWICHTSBALK

1	Vanaf een verhoging voor de balk opstappen tot schredestand op de balk	
2	Lopen tot het midden van de balk	
3	Komen tot tenenstand, 1 seconde aanhouden	Geen 1 seconde -0.3p D-score
4	Komen tot hurkzit, met 2 handen de balk aanraken en komen tot stand	
5	Kwart draai komen tot spreidstand en 1 seconde aanhouden, been aansluiten en terug draaien tot stand	Geen 1 seconde -0.3p D-score
6	Streksprong	
7	Tot het einde van de balk lopen op je tenen	
8	Hurksprong af tot stand	

LANGEMAT Beginnen op de mat

1	Vluchtige handstand (mag met beenwissel) terug komen tot schredestand
2	Schaarsprong voorwaarts met gestrekte benen
3	Huppelpasjes tot het midden van de mat
4	Streksprong met halve draai
5	Koprol voorover tot hurkzit
6	Vanuit hurkzit achterover rollen tot kaars met handen in de zij
7	Terug rollen tot langzit
8	Halve draai om maken en komen tot ligsteun
9	Inhurken tot hurkzit
10	Koprol voorover zonder gebruik van handen tot hurkzit
11	Streksprong tot stand

RINGEN Opzet : naar achteren trekken of duwen

1.	Voorzwaai en achterzwaai
2.	Voorzwaai en achterzwaai
3.	Voorzwaai met halve draai in
4.	Voorzwaai met halve draai uit
5.	Voorzwaai en achterzwaai
6.	Neerspringen tot stand

Voor alle toestellen = Basis D score 4.50 en E score 10.00

MINITRAMPOLINE – 2 verschillende sprongen

Spreidsprong
Streksprong met halve draai
Schaapsprong
Spreidhoeksprong
Hurksprong met halve draai

BRUG- ONGELIJK

1	Borstwaarts omtrekken met afzet van 1 been tot steun op de ligger	
2	Heupdraai achterover tot steun op de ligger	
3	Neerspringen tot stand	
4	Met afzet van 2 benen ondersprong tot stand	
	Met hulp aan de hoge ligger hangen, aan heupen naar achteren duwen en laten zwaaien	Zie opmerking pagina 4
5	Voorzwaai en achterzwaai	
6	Voorzwaai en achterzwaai	
7	Voorzwaai en achter neer springen	

EVENWICHTSBALK

1	Op de verhoging ophurken en met kwart draai komen tot stand, daarna op de balk stappen	
2	Lopen tot het midden van de balk	
3	Komen tot zweefstand, 1 seconde aanhouden	Geen 1 seconde -0.3p D-score
4	Komen tot tenenstand, 1 seconde aanhouden, gevolgd door halve draai op 2 voeten	Geen 1 seconde -0.3p D-score
5	Streksprong, daarna halve draai terug op 2 voeten	
6	3 pasjes op de tenen, daarna knieheffen met aantikken van de voet tot einde van de balk	
7	Spreidsprong af	

LANGEMAT (plank onder de mat aan het begin van de mat)

1	Koprol achterover tot spreidstand (mag vanuit hurkzit op de plank)
2	Rol achterover tot kaars (mag met handen in de zij) daarna met gestrekte benen achterover met tenen de grond aanraken en terug rollen tot hurkzit
4	Komen tot stand, streksprong met halve draai tot stand
5	Vluchtige handstand (mag met beenwissel) terug tot stand
6	Schaarsprong voorwaarts met gestrekte benen
7	Radslag tot stand (aanloop is vrij)

RINGEN Opzet : naar achteren trekken of duwen

1.	Voorzwaai en achterzwaai
2.	Voorzwaai en achterzwaai
3.	Voorzwaai met halve draai in
4.	Voorzwaai met halve draai uit
5.	Voorzwaai met ½ draai en neerspringen tot stand

Voor alle toestellen = Basis D score 4.50 en E score 10.00

MINITRAMPOLINE – 2 verschillende sprongen

Streksprong met halve draai
Spreidhoeksprong
Hurksprong met halve draai
Hoeksprong
Streksprong met hele draai

BRUG ONGELIJK

1	Borstwaarts omtrekken met afzet van 1 been tot steun op de ligger	
2	Heupdraai achterover tot steun op de ligger	
3	Neerspringen tot stand	
4	Tegenspreiden – spreidzolenondersprong tot stand	
	Met hulp aan de hoge ligger hangen, aan heupen naar achteren duwen en laten zwaaien	Zie opmerking pagina 4
5	Voorzwaai en achterzwaai	
6	Voorzwaai en achterzwaai	
7	Voorzwaai en achter neer springen	

EVENWICHTSBALK

1	Vanaf plank ophurken tot hurkzit met kwart draai komen tot stand	
2	Aansluitpassen tot het midden van de balk (links en rechts)	
3	Komen tot zweefstand, 2 seconden aanhouden, terug tot stand	Geen 2 seconden -0.3p D-score
4	Op je tenen tot het einde van de balk gevolgd door halve draai op 2 voeten	
5	Gebogen schaarsprong (kattesprong) stap	Geen doorgaande beweging - 0.3p E-score
6	Streksprong tot stand	
7	Komen tot hurkzit. In hurkzit halve draai om en komen tot stand	
8	Op tenen tot het einde van de balk	
9	Hurksprong / Spreidsprong / Arabier af tot stand (keuze)	

LANGEMAT

1	Voorhup met afzet van 2 benen radslag tot stand, been aansluiten	
2	Koprol achterover tot spreidstand	
3	Vanuit spreidstand koprol voorover tot hurkzit	
4	Komen tot stand. Hurksprong tot stand	
5	Opzwaai tot vluchtige handstand (geen beenwissel) en terug tot stand	
6	Koprol voorover zonder gebruik van handen tot stand	
7	Gebogen schaarsprong (kattesprong) direct gevolgd door	Geen verbinding -0.3p E-score
8	streksprong met halve draai tot stand	

RINGEN Opzet : naar achteren trekken of duwen

1.	Voorzwaai - achterzwaai, voorzwaai en achterzwaai
2.	Voorzwaai - komen tot vouwhang
3.	Zwaai in vouwhang en voor uitzwaaien
4.	Achterzwaai en voorzwaai met halve draai in
5.	Voorzwaai met halve draai uit
6.	Voorzwaai met ½ draai en neerspringen tot stand

Voor alle toestellen = Basis D score 4.50 en E score 10.00

MINITRAMPOLINE – 2 verschillende sprongen

Spreidhoeksprong
Hoeksprong
Hurkhoeksprong
Streksprong met hele draai
Hurksalto voorover

BRUG- ONGELIJK

	Met hulp aan de hoge ligger hangen, aan heupen naar achteren duwen en laten zwaaien	Zie opmerking pagina 4
1	Voorzwaai en achterzwaai	
2	Voorzwaai en achterzwaai	
3	Voorzwaai en achter neerspringen	
4	Streksprong met halve draai om tot stand	
5	Borstwaarts omtrekken met afzet van 2 benen tot steun op de ligger	
6	Heupdraai achterover tot steun op de ligger	
7	Neerspringen tot stand	
8	Tegenspreiden – spreidzolen ondersprong tot stand	

EVENWICHTSBALK - Beginnen in het midden van de balk

1	Vanaf plank ophurken tot hurkzit met kwart draai komen tot stand	
2	Op je tenen tot het einde van de balk	
3	Halve draai op 1 been tot stand	
4	2 stappen gevolgd door gebogen schaarsprong (kattensprong) stap	Geen doorgaande beweging -0.3p E-score
5	Streksprong tot stand	
6	4 pasjes op je tenen met armen hoog	
7	komen tot hurkzit. In hurkzit halve draai om en komen tot stand	
8	1 aansluitpas links en 1 aansluitpas rechts (mag ook eerst rechts en dan links)	
9	stap zweefstand, 2 seconden, terug tot schredestand	Geen 2 seconden -0.3p D-score
10	Op tenen met knieheffen tot bijna het einde van de balk	
11	Arabier of overslag af tot stand.	

LANGEMAT

1	Voorhup met afzet van 2 benen. Radslag tot stand gevolgd door 1 aansluitpasje zijwaarts tot stand	
2	Koprol achterover tot ligsteun, inhurken en komen tot stand	
3	Handstanddoorrollen tot stand	
4	Gebogen schaarsprong (kattensprong) direct gevolgd door	Geen verbinding -0.3p E-score
5	Streksprong halve draai tot stand	
6	Aanloop arabier streksprong	

RINGEN Opzet : naar achteren trekken of duwen

1.	Voorzwaai en achterzwaai, voorzwaai en achterzwaai
2.	Voorzwaai en komen tot vouwhang
3.	Zwaai in vouwhang en voor uitzwaaien
4.	Achterzwaai en voorzwaai met halve draai in
5.	Voorzwaai met halve draai uit
6.	Voorzwaai en salto achterover gehurkt tot stand

Voor alle toestellen = Basis D score 4.50 en E score 10.00

MINITRAMPOLINE – 2 verschillende sprongen

Hurkhoeksprong
Streksprong met hele draai
Hurksalto voorover
Spreidsalto
Barani

BRUG - ONGELIJK

	Vanuit hurkzit op de lage ligger mag met hulp
1	Springen naar de hoge ligger gevolgd door
2	Voorzwaai en achterzwaai
3	Voorzwaai - in de achterzwaai neerspringen tot stand
4	Streksprong met halve draai om tot stand
5	Borstwaartsomtrekken met afzet van 2 benen tot steun op de ligger
6	Heupdraai achterover tot steun op de ligger
7	Opspreiden spreidzolen ondersprong tot stand

EVENWICHTSBALK

1	(vanaf plank) Ophurken tot hurkzit - met kwart draai komen spreidzit - benen achter opzwaaien en komen tot knieheelzit - handen voor plaatsen en komen tot ligsteun - vanuit ligsteun komen tot stand	
2	2 x aansluitpas (links en rechts) gevolgd door	
3	gebogen schaarsprong (kattesprong) stap	Geen doorgaande beweging -0.3p E-score
4	Hurksprong	
5	Halve draai op 1 been tot stand	
6	3 pasjes op je tenen gevolgd door vluchtige handstand of zweefstand	
7	Knieheffen met voet aantikken tot het midden van de balk - 2 pasjes achterwaarts op je tenen en komen tot hurkzit	
8	Koprol voorover tot hurkzit en komen tot stand	
9	Op tenen tot bijna het einde van de balk lopen	
10	Overslag tot stand of salto voorover tot stand (keuze)	

LANGEMAT

1	Aanloop loop of gesloten overslag tot stand	
2	Losse rol voorover	
3	Radslag tot stand	
4	2 aansluitpasjes gevolgd door loopsprong (135 graden beenspreiding) direct gevolgd door	<90 graden beenspreiding -0.3p D-score Geen verbinding -0.3p E-score
5	gebogen schaarsprong (kattesprong) direct gevolgd door	Geen verbinding -0.3p E-score
6	hurksprong met halve draai tot stand	
7	Rol achterover tot ligsteun - inhurken tot hurkzit en komen tot stand	
8	Aanloop Arabier kaats halve draai tot stand	

RINGEN Opzet : naar achteren trekken of duwen

1.	Voorzwaai en achterzwaai, voorzwaai en achterzwaai
2.	Voorzwaai en komen tot vouwhang
3.	Achterzwaai in vouwhang met opsteken
4.	Voorzwaai vouwhang uit met direct halve draai in
5.	Voorzwaai met halve draai uit
6.	Voorzwaai en salto achterover gehurkt tot stand

Voor alle toestellen = Basis D score 4.50 en E score 10.00

MINITRAMPOLINE – 2 verschillende sprongen

Hurkhoeksprong
Hurksalto
Hoeksalto
Spreidsalto
Barani

BRUG - ONGELIJK

1	Borstwaartsom met 2 benen
2	Buikdraai a.o.
3	Ophurken
4	Aanspringen naar hoge ligger
5	Voorzwaai en achterzwaai
6	Voorzwaai – salto a.o.

EVENWICHTSBALK

1	(vanaf plank) Ophurken tot hurkzit - met kwart draai komen spreidzit - benen achter opzwaaien en komen tot knieheelzit - handen voor plaatsen en komen tot ligsteun - vanuit ligsteun komen tot stand	
2	2 x aansluitpas (links en rechts) gevolgd door	
3	gebogen schaarsprong (kattesprong) stap	Geen doorgaande beweging -0.3p E-score
4	Hurksprong	
5	Halve draai op 1 been tot stand	
6	3 pasjes op je tenen gevolgd door vluchtige handstand of radslag	
7	Knieheffen met voet aantikken tot het midden van de balk - 2 pasjes achterwaarts op je tenen en komen tot hurkzit	
8	Koprol voorover (met of zonder handen) tot hurkzit en komen tot stand	
9	Op tenen tot bijna het einde van de balk lopen	
10	Overslag tot stand of salto voorover tot stand (keuze)	

LANGEMAT

1	Aanloop loop of gesloten overslag tot stand	
2	Bruggetje a.o. of bruggetje uitduwen	
3	Radslag op 1 arm	
4	2 aansluitpasjes gevolgd door loopsprong (135 graden beenspreiding) direct gevolgd door	<90 graden beenspreiding -0.3p D-score Geen verbinding -0.3p E-score
5	gebogen schaarsprong (kattesprong) direct gevolgd door	Geen verbinding -0.3p E-score
6	hurksprong met halve draai tot stand	
7	Rol achterover tot ligsteun - inhurken tot hurkzit en komen tot stand	
8	Aanloop Arabier kaats halve draai - radslag	