

dames en heren

D	8.00	9.00	10.00
score	-1.00		+1.00
1		<i>op de mat beginnen</i>	
		huppelen tot het midden	
	1/2 draai in (schrede-)stand	streksprong met 1/2 draai	
		rol voorover	
		streksprong	
		rol voorover	rol voorover zonder handen
		streksprong tot stand	
2		<i>op de mat beginnen</i>	
		zweefstand 1 sec	
	vluchtige handenstand	handenstand met moment van stilstand	
		huppelen tot het midden	
		streksprong met 1/2 draai	
		rol voorover	
		streksprong	
		rol voorover	radslag
3		<i>op de mat beginnen</i>	
		radslag met 1/4 draai terug	hup met 2 benen- radslag met 1/4 draai terug
		1/2 draai in schredestand	
	zweefstand 1 sec	zweefstand 2 sec	
		handenstand met moment van stilstand	
		wisselsprong (=streksprong met beenwissel) (enkele pasjes)	
		streksprong met 1/2 draai	
		rol voorover	
		streksprong	
		rol voorover zonder handen	
4		<i>op de mat beginnen</i>	
	radslag met 1/4 draai terug	hup met 2 benen, radslag (enkele pasjes tot stand)	
		wisselsprong (=streksprong met beenwissel)	
		handenstand met moment van stilstand (enkele pasjes)	
		streksprong met 1/2 draai	
		sisonne	
		rol voorover	
		rol voorover zonder handen	
		streksprong	streksprong met 1/2 draai, rol achterover

vloer

oefenstof voor springkampioenschappen

opmerking wat tussen haakjes staat mag, maar hoeft niet

**wat vet is, is het 'nieuwe moeilijke' onderdeel
ten opzichte van het vorige nivo**

oefeningen worden uitgevoerd op AirFloors
met enkele kleine matjes ervoor en erachter

versie 22-4-2016

dames			
5	<i>op de mat beginnen</i>		
	radslag met 1/4 draai terug	hup met 2 benen, radslag (enkele pasjes tot stand)	
		streksprong met 1/2 draai	
		1 of 2 aansluitpasjes	
		kattensprong	
		sisonne	
		rol voorover zonder handen	
		streksprong met 1/2 draai	
6		rol achterover tot stand	rol achterover met gestrekte armen
	<i>voor de mat beginnen</i>		
		aanloop met hup arabier	aanloop met hup arabier-kaats
		streksprong met 1/2 draai	
		handenstanddoorrol	
		rol voorover zonder handen	
		streksprong met 1/2 draai	
		1 of 2 aansluitpasjes	
		loopsprong (tussenpas)	
		loopsprong	
		sluitsprong	
		streksprong met 1/2 draai	
7		aanloop met hup radslag (enkele pasjes tot stand)	
		streksprong met 1/2 draai	
	rol achterover tot stand	rol achterover met gestrekte armen	
	<i>voor de mat beginnen</i>		
	aanloop hup radslag	aanloop hup (loop-)overslag (enkele pasjes)	
		spreidsprong	
		streksprong met 1/2 draai	
		snelle rol voorover zonder handen	
		handenstandheffen, doorrollen	
		streksprong met 1/2 draai	
		1 of 2 aansluitpasjes	
		loopsprong	
8		kattensprong (enkele pasjes)	
		sluitsprong	
		streksprong met 1/2 draai	
		rol achterover met rechte armen (enkele pasjes)	
		aanloop met hup arabier-kaats	aanloop met hup arabier-flikflak
	<i>voor de mat beginnen</i>		
		aanloop hup arabier	
		flikflak (kaats)	salto achterover
		snelle rol voorover zonder handen	
		handenstandheffen, doorrollen	
		streksprong met 1/2 draai	
		1 of 2 aansluitpasjes	
9		loopsprong (tussenpas)	
		schaarsprong	
		streksprong met 1/2 draai	
		stutrol met rechte armen via handenstand	
		streksprong met 1/2 draai	
		(enkele pasjes tot einde mat. 1/2 draai)	
	aanloop met hup loopoverslag	aanloop met hup overslag	
	<i>voor de mat beginnen</i>		
		aanloop hup arabier	
		flikflak	salto achterover gehoekt/gestrekt
		salto achterover gehurkt	
		(opzwaai) 1/2 draai in handenstand	
		streksprong met 1/2 draai	
		1 of 2 aansluitpasjes	
		wisselloopsprong	
		sluitsprong	
		hurksprong met 1/2 draai	
		stutrol met rechte armen tot handenstand (enkele pasjes)	
		aanloop hup loopoverslag	
		overslag	

heren			
5	<i>op de mat beginnen</i>		
	radslag met 1/4 draai terug	hup met 2 benen, radslag (enkele pasjes tot stand)	
		streksprong met 1/2 draai	
		uit stand komen tot ligsteun,	
		schouders naar voren brengen en terug tot (spreid-)stand	
		rol voorover zonder handen	
		streksprong met 1/2 draai	
		rol achterover tot stand	rol achterover met gestrekte armen
6	<i>voor de mat beginnen</i>		
		aanloop met hup arabier	aanloop met hup arabier-kaats
		streksprong met 1/2 draai	
	handenstand	handenstanddoorrol	
		rol voorover zonder handen	
		streksprong met 1/2 draai	
		uit stand komen tot ligsteun,	
		in ligsteun halve draai om de lengteas tot ligsteun ruglings	
		vluchtige hoeksteun en terug tot ligsteun ruglings	
		½ draai tot ligsteun borstlings	
		schouders naar voren brengen en terug tot (spreid-)stand	
		aanloop met hup radslag (enkele pasjes tot stand)	
7		streksprong met 1/2 draai	
		rol achterover met gestrekte armen	
	<i>voor de mat beginnen</i>		
	aanloop hup radslag	aanloop hup (loop-)overslag (enkele pasjes)	
		spreidsprong	
		streksprong met 1/2 draai	
		snelle rol voorover zonder handen	
		handenstandheffen, doorrollen	
		streksprong met 1/2 draai	
		uit stand komen tot ligsteun	
		in ligsteun halve draai om de lengteas tot ligsteun ruglings	
		hoeksteun 1 sec en terug tot ligsteun ruglings	
8		½ draai tot ligsteun borstlings	
		schouders naar voren brengen en terug tot (spreid-)stand	
		streksprong met 1/2 draai	
		rol achterover met rechte armen (enkele pasjes)	
		aanloop met hup arabier-kaats	aanloop met hup arabier-flikflak
	<i>voor de mat beginnen</i>		
		aanloop hup arabier	
		flikflak (kaats)	salto achterover
		snelle rol voorover zonder handen	
		handenstandheffen, doorrollen	
		streksprong met 1/2 draai	
		uit stand komen tot ligsteun	
		in ligsteun halve draai om de lengteas tot ligsteun ruglings	
		hoeksteun 1 sec en terug tot ligsteun ruglings	
		½ draai tot ligsteun borstlings	
		schouders naar voren brengen en terug tot (spreid-)stand	
		met lichte afzet heffen naar handenstand, doorrollen	
9		streksprong met 1/2 draai	
		stutrol met rechte armen via handenstand (enkele pasjes)	
	aanloop met hup loopoverslag	aanloop met hup overslag	
	<i>voor de mat beginnen</i>		
		aanloop hup arabier	
		flikflak	salto achterover gehoekt/gestrekt
	flikflak (kaats)	salto achterover gehurkt	
		(opzwaai) 1/2 draai in handenstand	
		streksprong met 1/2 draai	
		uit stand door zweefstand komen tot ligsteun	
		in ligsteun halve draai om de lengteas tot ligsteun ruglings	
		hoeksteun 2 sec en terug tot ligsteun ruglings	
		½ draai tot ligsteun borstlings	
		schouders naar voren brengen en terug tot (spreid-)stand	
		heffen naar handenstand, doorrollen	
		stutrol met rechte armen tot handenstand (enkele pasjes)	
		aanloop hup (loop-)overslag	
		overslag	