



# Sprong

<i>Plankoline + 60 cm (2 dikke matten op elkaar)</i>	
<b>Level 10</b>	<i>Beide sprongen moeten gesprongen worden</i> 1. Ophurken – Rol voorover 2. Ophurken – Rol voorover
<b>Level 9</b>	<i>Beide sprongen moeten gesprongen worden</i> 1. Rol voorover toon min. 1 tel. gestrekte benen 2. Rol voorover toon min. 1 tel. gestrekte benen
<b>Level 8</b>	<i>Beide sprongen moeten gesprongen worden</i> 1. Streksprong op - stap handstand plat 2. Streksprong op – stap arabier plat
<b>Level 7</b>	<i>Beide sprongen moeten gesprongen worden</i> 1. Handstand platval 2. Arabier platval
<b>Level 6</b>	<i>Spring 2 verschillende sprongen, keuze uit:</i> - Arabier (barani met handen) - Flack Flick - Hurksalto

<i>Trampoline + 30 cm. (2 dikke matten achter elkaar) Spring 2 sprongen, dit mogen dezelfde sprongen zijn.</i>	
<b>Level 5</b>	- Hurksalto - Hoeksalto
<b>Level 4</b>	- Streksalto - Barani - Saltovorm met 1/2 draai

<i>Trampoline + pegases 1.35m. tot 30cm. (m.u.v. pupil zij mogen op 1.25m. springen) Spring 2 sprongen, dit mogen dezelfde sprongen zijn.</i>	
<b>Level 3</b>	- Rol over pegases (toon min. 1 tel. gestrekte benen) (-1 pt.) - Streksprong op (gestrekte benen landen) salto v.o. af - Streksprong op (gestrekte benen landen) salto a.o. af - Overslag
<b>Level 2</b>	- Overslag - Arabier - Tipsalto - ½ in - Yamasita
<b>Level 1</b>	- Overslag (-1pt.) - Arabier (-1pt.) - Tipsalto (-1pt.) - Yamasita (-1pt.) - Overslag ½ draai - ½ in – ½ uit - Arabier terug of doordraaien (1/2 draai) - Yamasita ½ draai