



Air Track

B-lijn

Level 6

De elementen moeten in de aangegeven volgorde worden uitgevoerd. Extra passen en draaien om op de juiste plek te komen zijn toegestaan.

Na iedere acrobatische en gymnastische serie mag er één kaats geturnd worden.

<i>Elementen</i>	<i>Opmerkingen</i>
Rol voorover	
Streksprong	
Huppelen	Tot het midden van de mat.
Hurkzit	
Kniezweefstand	Loop met de handen vanuit hurkzit naar voren om in kniezweefstand te komen.
	Spring met beide benen vanuit ligsteun tot hurkzit.
Huppelen	Tot het einde van de mat.
Streksprong	



Air Track B-lijn Level 5

De elementen moeten in de aangegeven volgorde worden uitgevoerd. Extra passen en draaien om op de juiste plek te komen zijn toegestaan.

Na iedere acrobatische en gymnastische serie mag er één kaats geturnd worden.

<i>Elementen</i>	<i>Opmerkingen</i>
Rol voorover	
Wisselsprong	
Huppelen	Tot het midden van de mat.
Zweefstand	
Huppelen	Tot het einde van de mat.
Hurkzit	
Ligsteun (2tel.)	Spring met beide benen vanuit hurkzit tot ligsteun.
	Spring met beide benen vanuit ligsteun tot hurkzit.
Kaars (2tel.)	Handen mogen ter ondersteuning in de zij. Achterwaarts afrollen tot kaars Daarna oprollen tot stand.
Spreidsprong	



Air Track B-lijn Level 4

De elementen moeten in de aangegeven volgorde worden uitgevoerd. Extra passen en draaien om op de juiste plek te komen zijn toegestaan.

Na iedere acrobatische en gymnastische serie mag er één kaats geturnd worden.

<i>Elementen</i>	<i>Opmerkingen</i>
Handstand	
Rol achterover tot spreidstand	
	Spring vanuit spreidstand tot gesloten stand
Losse rol voorover	
Hurksprong	
Aansluitpas	
Stap Kattensprong	
Radslag	



Air Track B-lijn Level 3

De elementen moeten in de aangegeven volgorde worden uitgevoerd. Extra passen en draaien om op de juiste plek te komen zijn toegestaan.

Na iedere acrobatische en gymnastische serie mag er één kaats geturnd worden.

<i>Elementen</i>	<i>Opmerkingen</i>
Handstand spagaat bijsluiten kaats	Direct gevolgd met de rol achterover
Rol achterover tot ligsteun	
Hefrol voorover	
Arabier kaats	
Sluitsprong spagaatsprong kaats spreidhoeksprong	Na de spagaatsprong kaats je direct door naar de spreidhoeksprong. De kaats is <u>geen</u> tussensprong.
3x radslag zonder tussenhup	



Air Track B-lijn Level 2

Zet je eigen oefening in elkaar. De onderstaande eisen hoeven niet in deze volgorde te worden uitgevoerd.

Na iedere acrobatische en gymnastische serie/ element mag er één kaats geturnd worden.

<i>Eisen</i>	<i>Opmerkingen</i>
<p>Maak een gymnastische verbinding van 2 verschillende sprongen. Een sprong uit groep 1 EN groep 2</p> <p><i>Groep 1</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Wisselspagaatsprong, landing 2 benig- Wisselhurkhoeksprong- Sluitsprong ½ draai spagaatsprong- Sluitsprong ½ draai spreidhoeksprong- Sluitsprong ½ draai spreidsprong- Sluitsprong 1/1 draai gesprongen (mag gehurkt) <p><i>Groep 2</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Spagaatsprong- Spreidhoeksprong- Spreidsprong- Hurkhoeksprong	
<p>Kies een element uit stand:</p> <ul style="list-style-type: none">- Stutrol (mag 10 graden van handstand afwijken)- Boogje voorover- Boogje achterover- Handstand 1/2 draai doorrol	
<p>Kies 3 series, waarvan 2 uit verschillende groepen.</p> <p><i>Groep 1:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- (loop)overslag- Salto voorover- Flack flick <p><i>Groep 2:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Arabier kaats door naar stutrol- Arabier kaats door naar radslag 1 arm- Arabier kaats door naar 2x radslag- Arabier kaats door naar arabier	



Air Track B-lijn Level 1

Zet je eigen oefening in elkaar. De onderstaande eisen hoeven niet in deze volgorde te worden uitgevoerd.

Na iedere acrobatische en gymnastische serie/ element mag er één kaats geturnd worden.

Eisen	Opmerkingen
<p>Maak een gymnastische verbinding van 2 verschillende sprongen. Een sprong uit groep 1 EN groep 2</p> <p><i>Groep 1</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Wisselspagaatsprong, landing 2 benig- Wisselhurkhoeksprong- Sluitsprong ½ draai spagaatsprong- Sluitsprong ½ draai spreidhoeksprong- Sluitsprong ½ draai spreidsprong- Sluitsprong 1/1 draai gesprongen (mag gehurkt) <p><i>Groep 2</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Spagaatsprong- Spreidhoeksprong- Spreidsprong- Hurkhoeksprong	
<p>Kies een element uit stand (mag geen herhaling zijn):</p> <ul style="list-style-type: none">- Stutrol- Handstand 1/1 draai doorrol- Boogje voorover- Boogje achterover- Loop flick flack- Salto achterover- Losse radslag	
<p>Kies 3 series, waarvan 2 uit verschillende groepen.</p> <p><i>Groep 1:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Salto voorover kaats uit naar:<ul style="list-style-type: none">o Radslago Arabiero (loop)overslago Flack flicko Salto voorover <p><i>Groep 2:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Losse radslag- Losse overslag- Barani- (loop)overslag direct gevolgd door:<ul style="list-style-type: none">o Radslago Arabiero (loop)overslago Flack flick <p><i>Groep 3:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Arabier flick flack- Arabier tempo- Arabier hurksalto	