

Sprong



<i>Plankoline + 60 cm (2 dikke matten op elkaar)</i>	
Level 10	<i>Beide sprongen moeten gesprongen worden</i> <ol style="list-style-type: none"> 1. Streksprong op - rol voorover 2. Rol op met gestrekte benen, opstaan met gebogen benen.
Level 9	<i>Beide sprongen moeten gesprongen worden</i> <ol style="list-style-type: none"> 1. Streksprong op - stap handstand plat 2. Streksprong op – stap arabier plat
Level 8	<i>Beide sprongen moeten gesprongen worden</i> <ol style="list-style-type: none"> 1. Handstand platval 2. Arabier platval
Level 7	<i>Spring 2 verschillende sprongen, keuze uit:</i> <ul style="list-style-type: none"> - Arabier (barani met handen) - Flack Flick - Hurksalto

<i>Trampoline + 30 cm. (2 dikke matten achter elkaar)</i> <i>Spring 2 sprongen, dit mogen dezelfde sprongen zijn.</i>	
Level 6	<ul style="list-style-type: none"> - Hurksalto - Hoeksalto
Level 5	<ul style="list-style-type: none"> - Streksalto - Barani - Saltovorm met 1/2 draai

<i>Trampoline + pegases 1.35m. tot 30cm. (m.u.v. pupil zij mogen op 1.25m. springen)</i> <i>Spring 2 sprongen, dit mogen dezelfde sprongen zijn.</i>	
Level 4	<ul style="list-style-type: none"> - Overslag - ½ in - Yamasita
Level 3	<ul style="list-style-type: none"> - Overslag - ½ in - Yamasita
Level 2	<ul style="list-style-type: none"> - Overslag (-1pt.) - ½ in (-1pt.) - Yamasita (-1pt.) - Overslag ½ draai - Yamasita 1/2 draai - ½ in – 1/2 uit (terug)
Level 1	<ul style="list-style-type: none"> - Overslag ½ draai (-1pt.) - Yamasita 1/2 draai (-1pt.) - ½ in – 1/2 uit (terug) (-1pt.) - Overslag 1/1 draai (-0,5pt.) - Yamasita 1/1 draai (-0,5pt.) - ½ in – 1/1 uit (terug) (-0,5pt.) - 1/1 in - Tsukahara