



Vloer

Level 10

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



Vloer

Level 9

Lange mat	
<i>Elementen</i>	<i>Opmerkingen</i>
Rol voorover	<i>Mag met plank onder de mat geturnd worden</i>
Streksprong	
Kniehef	Stap kniehef, stap kniehef tot het midden van de mat. Langzame vorm
Zweefstand	
Kniehef	Stap kniehef, stap kniehef tot het midden van de mat. Langzame vorm
Hurkzit	Spring met beide benen vanuit ligsteun tot hurkzit.
Ligsteun (2tel.)	Spring met beide benen vanuit hurkzit tot ligsteun. <ul style="list-style-type: none">- Gestrekte rug- Hoofd is in 1 lijn met rug
Hurkzit	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	



Vloer

Level 8

Lange mat	
<i>Elementen</i>	<i>Opmerkingen</i>
Rol achterover tot spreidstand	Mag met plank
Spring vanuit spreidstand tot gesloten stand	
½ draai gesprongen	Afzet en landing 2-benig
Hurkzit	
Ligsteun 1x opdrukken	Spring met beide benen vanuit hurkzit tot ligsteun <ul style="list-style-type: none">- Gestrekte rug- Hoofd is in 1 lijn met rug Spring daarna met voeten naar handen tot hurkzit
Losse rol voorover	
Aansluitpassen wisselend been	Minimaal 2x links en 2x rechts tonen
Hurksprong	
½ draai gesprongen	Afzet en landing 2-benig
Handstand	
Aanloop of vanuit voorhup radslag	



Vloer

Level 7

Lange mat	
<i>Elementen</i>	<i>Opmerkingen</i>
Rol achterover tot hoekstand	Armen gestrekt. Mag met plank.
½ draai gesprongen	Afzet en landing 2 benen.
Rol voorover tot spreidstand	Handen mogen gebruikt worden om tot stand te komen.
Spring vanuit spreidstand tot gesloten stand	
Hurksprong	
Aansluitpas	Met goede been voor. Aantal aansluitpassen naar keuzen, niet wisselen van been.
Stap kattensprong	Stap met verkeerde been zodat het goede been de kattensprong maakt.
½ draai gesprongen	
Handstand bijsluiten kaats	Laatste landingsvoet van de radslag naast de eerste voet plaatsen, direct gevolgd door een kaats.
Aanloop radslag tussenhup radslag	



Vloer

Level 6

Lange mat	
<i>Elementen</i>	<i>Opmerkingen</i>
Aanloop arabier kaatst	
Handstand spagaat bijsluiten kaats direct gevolgd door rol achterover tot ligsteun	Heupen boven handen Er mag een stap a.w. voor de rol a.o. geturnd worden.
1x opdrukken	
Hefrol voorover	Rol met gestrekte armen. Houd de benen zo lang mogelijk gestrekt.
Dubbel wisselsprong	Dit is 1 sprong: 1 afzet, 1 landing. Afzet en landing met goede voet voor.
Aansluitpas	Met goede been voor. Aantal aansluitpassen naar keuzen, niet wisselen van been.
Stap schaarsprong	Stap met verkeerde been zodat het goede been de schaarsprong maakt. Voeten boven heuphoogte.
	Loop door tot einde van lange mat
1/2 draai gesprongen	
Aanloop radslag - radslag - radslag	Geen tussenhuppen.



Vloer

Level 5

Airtrack (lang: 15m. breed: 2m. dik: 30 cm.)

De elementen moeten in deze volgorde geturnd worden, wel mogen er extra passen en ½ draaien worden toegepast. Voor de extra passen en ½ draaien krijg je geen aftrek. Na iedere acrobatische en gymnastische serie/ element mag er één kaats geturnd worden.

<i>Elementen</i>	<i>Opmerkingen</i>
Bommetje voorover (2x) Hoeft niet in verbinding	
Aanloop radslag tussenhup radslag op 1 arm	
Sluitsprong spagaatsprong	
Handstand doorrol met gestrekte benen opstaan	Handstand doorrol mogen de handen gebruikt worden om tot stand te komen. Benen mogen gespreid.
Sluitsprong spreidhoeksprong	
Aanloop arabier kaats door naar stutrol tot stand	Stutrol moet met min. 1 been door handstand geturnd worden



Vloer

Level 4

Airtrack

De elementen moeten in deze volgorde geturnd worden, wel mogen er extra passen en ½ draaien worden toegepast. Voor de extra passen en ½ draaien krijg je geen aftrek. Na iedere acrobatische en gymnastische serie mag er één kaats geturnd worden.

<i>Elementen</i>	<i>Opmerkingen</i>
Aanloop salto voorover	
Aanloop (loop) overslag	
Kies een serie: <ul style="list-style-type: none">- Arabier flick flack- Arabier tempo flick flack- Arabier hurksalto a.o.	
Kies een gymnastisch element: <ul style="list-style-type: none">- Wisselspagaatsprong (2-benig landen)- Wisselhurkhoeksprong	
Sluitsprong spagaatsprong kaats spreidhoeksprong	Na de spagaatsprong kaats je direct door naar de spreidhoeksprong. De kaats is <u>geen</u> tussensprong.



Vloer

Level 3

<p>Airtrack <i>Zet je eigen oefening in elkaar. De onderstaande eisen hoeven niet in deze volgorde geturnd te worden.</i> <i>Na iedere acrobatische en gymnastische serie/ element mag er één kaats geturnd worden.</i></p>	
<i>Eisen</i>	<i>Opmerkingen</i>
<p>Maak een gymnastische verbinding van 2 sprongen. Mogen dezelfde zijn:</p> <ul style="list-style-type: none">- Wisselspagaatsprong (2-benig landen)- Wisselhurkhoeksprong	<p>De verbinding telt met passen of aansluitpas ertussen.</p>
<p>Kies een element:</p> <ul style="list-style-type: none">- Stutrol- Handstand ½ draai doorrol- Boogje v.o.- Boogje a.o.	
<p>Kies 3 series, waarvan 2 uit verschillende groepen.</p> <p>Groep 1:</p> <ul style="list-style-type: none">- Arabier - flick flack- Arabier - tempo flick flack- Arabier - hurksalto <p>Groep 2:</p> <ul style="list-style-type: none">- Salto v.o. tussenkaats salto v.o.- Salto v.o. uitstap gevolgd door: radslag of arabier of (loopoverslag) <p>Groep 3:</p> <ul style="list-style-type: none">- Loopoverslag radslag- Flack flick	

Vloer

Level 2



Airtrack
 Zet je eigen oefening in elkaar. De onderstaande eisen hoeven niet in deze volgorde geturnd te worden.
 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"> - Wissel-spagaatsprong, landing 2-benig - Wisselhurkhoeksprong <p><i>Groep 2</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - ½ draai spagaatsprong - ½ draai spreidhoeksprong - ½ draai spreidsprong - Ringsprong, landing 2-benig - Schaapsprong - 1/1 draai gesprongen - Wissel ½ draai - Cadet 	
<p>Kies een element uit stand:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Stutrol via handstand tot stand 1/2 draai doorrol - Loop flick flack - Gesloten flick flack - Salto a.o. - Boogje a.o. of v.o. met ½ draai in handstand 	
<p>Kies 3 series, waarvan 2 uit verschillende groepen.</p> <p><i>Groep1:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Arabier - flick flack - hurksalto - Arabier - tempo - hurksalto - Arabier - tempo - tempo - Arabier - flick flack - flick flack Loopoverslag - Overslag <p><i>Groep 2:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Salto voorover tussenkaats salto voorover - Salto voorover uitstap - arabier - hurksalto - Salto voorover uitstap - arabier - flick flack - Salto voorover uitstap - arabier - tempo <p><i>Groep 3:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Flack flick - Overslag – overslag 	

Vloer

Level 1

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



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

Eisen	Opmerkingen
<p>Maak een gymnastische verbinding van 3 verschillende sprongen. Minimaal een sprong uit groep 1 EN een uit groep 2</p> <p><i>Groep 1</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Wissel-spagaatsprong, landing 2-benig - Wisselhurkhoeksprong <p><i>Groep 2</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - ½ draai spagaatsprong - ½ draai spreidhoeksprong - ½ draai spreidsprong - Ringsprong, landing 2-benig - Schaapsprong - 1/1 draai gesprongen - Wissel ½ draai - Cadet 	<p>Wanneer er 2 sprongen uit groep 1 geturnd worden mogen er aansluitpassen/ extra passen tussen geturnd worden.</p>
<p>Kies 4 series, waarvan 2 uit verschillende groepen.</p> <p><i>Groep 1:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Arabier (flick flack of tempo) streksalto - Arabier (flick flack of tempo) 1/2 schroef <p><i>Groep 2:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Salto voorover - Salto voorover - Salto v.o. uitstap arabier flick flack hurksalto - Salto v.o. uitstap arabier tempo hurksalto <p><i>Groep 3:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Aanloop losse radslag - Aanloop losse overslag - Overslag - flack flick - Flack flick - flack flick - Overslag salto 	