



Sprong – B-lijn

Plankoline tot 60 cm. (2 dikke maten op elkaar of 2 banken naast elkaar met daarop een dikke mat)		
	Sprong	Toelichting/ opmerking
Level 6	Spring 2 sprongen, dit mogen dezelfde sprongen zijn - Ophurken, rol voorover - Streksprong, rol voorover	
Level 5	Spring 2 sprongen, dit mogen dezelfde sprongen zijn - Rol op - Streksprong, radslag tot handstand af	Afsprong aan lange zijde van dikke mat. Landing op matje
Mini trampoline of plankoline tot 60 cm. (2 dikke maten op elkaar of 2 banken naast elkaar met daarop een dikke mat)		
Level 4	Spring 2 verschillende sprongen - Rol op met rechte benen - Handstand rol - Handstand platval - Arabier platval	(De rechte benen hoeven maar kort getoond te worden. Weer inhurken bij opstaan.)
Level 3	Spring 2 verschillende sprongen - Hurksalto - Arabier tot kniezit - Arabier (barani met handen) - Handstand hip-tip platval - Flack flick	
Trampoline pegasus tot dikke mat (30cm.) Mini, Instap, Pupil, 1m. Junior, Senior: 1.25m.		
Level 2	Spring 2 sprongen, dit mogen dezelfde sprongen zijn - Handstand rol - Tip hurksalto - Overslag - Arabier - Streksprong op kaats door salto voorover af	Geef vooraf aan welke sprong je gaat uitvoeren. Er is geen aftrek bij een foutief doorgegeven of niet doorgegeven sprong. Geen tussenkaats
Level 1	Spring 2 sprongen, dit mogen dezelfde sprongen zijn - Overslag - ½ in - Hurksalto over - Barani	