

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. Ophurken – Rol voorover 2. Ophurken – Rol voorover
Level 9	<i>Beide sprongen moeten gesprongen worden</i> <ol style="list-style-type: none"> 1. Rol voorover toon min. 1 tel. gestrekte benen 2. Rol voorover toon min. 1 tel. gestrekte benen
Level 8	<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 7	<i>Beide sprongen moeten gesprongen worden</i> <ol style="list-style-type: none"> 1. Handstand platval 2. Arabier platval
Level 6	<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 5	<ul style="list-style-type: none"> - Hurksalto - Hoeksalto
Level 4	<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 3	<ul style="list-style-type: none"> - 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
Level 2	<ul style="list-style-type: none"> - Overslag - Arabier - Tipsalto - ½ in - Yamasita
Level 1	<ul style="list-style-type: none"> - 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