



# Air Track

# A-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 elke acrobatische en gymnastische serie mag er één kaats worden uitgevoerd.*

<i>Elementen</i>	<i>Opmerkingen</i>
<b>Rol achterover tot ligsteun</b>	
<b>1x opdrukken</b>	
<b>Hefrol voorover</b>	Rol met gestrekte armen. Houd de benen zo lang mogelijk gestrekt.
<b>Hurksprong</b>	
<b>Aansluitpas</b>	Met goede been voor. Aantal aansluitpassen naar keuzen.
<b>Stap Kattensprong</b>	Stap met verkeerde been zodat het goede been de kattensprong maakt.
<b>Handstand bijsluiten kaats</b>	Plaats de laatste landingsvoet van de handstand naast de eerste voet, direct gevolgd door een kaats.
<b>3x radslag zonder tussenhup</b>	



# Air Track

# A-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 elke acrobatische en gymnastische serie mag er één kaats worden uitgevoerd.*

<i>Elementen</i>	<i>Opmerkingen</i>
<b>Bommetje voorover (2x)</b>	Niet verplicht om in verbinding te turnen.
<b>Radslag bijsluiten kaats</b>	Direct gevolgd met de rol achterover
<b>Rol achterover tot hoekstand</b>	
<b>Dubbel wisselsprong</b>	
<b>Aansluitpas</b>	Met goede been voor Aantal aansluitpassen naar keuze
<b>Stap schaarsprong</b>	Stap met verkeerde been zodat het goede been de schaarsprong maakt
<b>Losse rol voorover tot spreidstand</b>	In spreidstand mogen de handen mogen gebruikt worden om tot stand te komen
<b>Arabier kaats (1/2 draai) 2x radslag</b>	



## Air Track

## A-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 elke acrobatische en gymnastische serie mag er één kaats worden uitgevoerd.*

<i>Elementen</i>	<i>Opmerkingen</i>
<b>Aanloop salto voorover</b>	
<b>Sluitsprong spagaatsprong kaats direct door naar spreidhoeksprong</b>	Na de spagaatsprong kaats je direct door naar de spreidhoeksprong. De kaats is <u>geen</u> tussensprong.
<b>Aanloop (loop) overslag</b>	
<b>Handstand doorrol met gestrekte benen opstaan</b>	Handen mogen gebruikt worden om tot stand te komen.
<b>Aanloop arabier kaats door naar stutrol tot stand</b>	Stutrol moet met minimaal 1 been door handstand geturnd worden



# Air Track

# A-lijn

# Level 3

*Stel je eigen oefening in samen. De onderstaande eisen hoeven niet in deze volgorde uitgevoerd te worden.*

*Na elke acrobatische en gymnastische serie/ element mag er één kaats uitgevoerd worden.*

<i>Eisen</i>	<i>Opmerkingen</i>
<b>Maak een gymnastische verbinding van 2 sprongen. Mogen dezelfde zijn:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Wisselspagaatsprong (2-benig landen)</li><li>- Wisselhurkhoeksprong</li></ul>	De verbinding telt met passen of aansluitpas ertussen.
<b>Kies 1 element:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Stutrol</li><li>- Handstand ½ draai doorrol</li><li>- Boogje voorover</li><li>- Boogje achterover</li></ul>	
<b>Kies 3 series, waarvan 2 uit verschillende groepen.</b> <p>Groep 1:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Arabier - flick flack</li><li>- Arabier - tempo flick flack</li><li>- Arabier - hurksalto</li></ul> <p>Groep 2:</p> <p>Salto voorover kaats uit naar keuze:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 1 tussenkaats Salto voorover</li><li>- Arabier</li><li>- (loop) overslag</li><li>- Radslag</li></ul> <p>Groep 3:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Losse radslag</li><li>- Losse overslag</li><li>- Serie: (loop)overslag<ul style="list-style-type: none"><li>o Radslag</li><li>o Arabier</li><li>o (loop)overslag</li><li>o Flack flick</li></ul></li></ul>	



Stel je eigen oefening in samen. De onderstaande eisen hoeven niet in deze volgorde uitgevoerd te worden.

Na elke acrobatische en gymnastische serie/ element mag er één kaats uitgevoerd worden.

Eisen	Opmerkingen
<p><b>Maak een gymnastische verbinding van 2 verschillende sprongen. Een sprong uit groep 1 EN groep 2</b></p> <p><i>Groep 1</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Wissel-spagaatsprong, landing 2-benig</li><li>- Wisselhurkhoeksprong</li></ul> <p><i>Groep 2</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 1/2 draai spagaatsprong</li><li>- 1/2 draai spreidhoeksprong</li><li>- 1/2 draai spreidsprong</li><li>- Ringsprong, landing 2-benig</li><li>- Schaapsprong</li><li>- 1/1 draai gesprongen</li><li>- Wissel 1/2 draai</li><li>- Cadet</li></ul>	De verbinding telt met passen of aansluitpas ertussen.
<p><b>Kies 1 element uit stand:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Stutrol via handstand tot stand 1/2 draai doorrol</li><li>- Loop flick flack</li><li>- Gesloten flick flack</li><li>- Salto achterover</li><li>- Boogje achterover of voorover met 1/2 draai in handstand</li></ul>	
<p><b>Kies 3 series, waarvan 2 uit verschillende groepen.</b></p> <p><i>Groep 1:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Arabier - flick flack - hurksalto</li><li>- Arabier - tempo - hurksalto</li><li>- Arabier - tempo - tempo</li><li>- Arabier - flick flack - flick flack</li></ul> <p><i>Groep 2:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Salto voorover - salto voorover</li><li>- Salto voorover uitstap of kaats uit naar:<ul style="list-style-type: none"><li>o Arabier - hurksalto</li><li>o Arabier - flick flack</li><li>o Arabier - tempo</li></ul></li></ul> <p><i>Groep 3:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Flack flick</li><li>- Overslag - overslag</li><li>- Loopoverslag - Overslag</li></ul>	



# Air Track

# A-lijn

# Level 1

Stel je eigen oefening in samen. De onderstaande eisen hoeven niet in deze volgorde uitgevoerd te worden.

Na elke acrobatische en gymnastische serie/ element mag er één kaats uitgevoerd worden.

Eisen	Opmerkingen
<p><b>Maak een gymnastische verbinding van 3 verschillende sprongen, waarvan 2 uit verschillende groepen</b></p> <p><i>Groep 1</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Wissel-spagaatsprong, landing 2-benig</li><li>- Wisselhurkhoeksprong</li></ul> <p><i>Groep 2</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- ½ draai spagaatsprong</li><li>- ½ draai spreidhoeksprong</li><li>- ½ draai spreidsprong</li><li>- Ringsprong, landing 2-benig</li><li>- Schaapsprong</li><li>- 1/1 draai gesprongen</li><li>- Wissel ½ draai</li><li>- Cadet</li></ul>	De verbinding telt met passen of aansluitpas ertussen.
<p><b>Kies 4 series, waarvan 2 uit verschillende groepen.</b></p> <p><i>Groep 1:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Arabier (flick flack of tempo) streksalto</li><li>- Arabier (flick flack of tempo) 1/2 of 1/1 schroef</li></ul> <p><i>Groep 2:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Salto voorover - Salto voorover</li><li>- Salto voorover uitstap of kaats uit naar:<ul style="list-style-type: none"><li>o Arabier flick flack hurksalto</li><li>o Arabier tempo hurksalto</li></ul></li></ul> <p><i>Groep 3:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Aanloop losse radslag</li><li>- Aanloop losse overslag</li><li>- Overslag - flack flick</li><li>- Flack flick - flack flick</li><li>- Overslag salto</li></ul>	
<p><b>Kies één element uit stand:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Stutrol via handstand tot stand 1/2 draai doorrol</li><li>- Loop flick flack</li><li>- Gesloten flick flack</li><li>- Salto achterover</li><li>- Boogje achterover of voorover met ½ draai in handstand</li></ul>	