



AirTrack – 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 iedere acrobatische en gymnastische serie mag er één kaats geturnd worden.*

<i>Elementen</i>	<i>Toelichting</i>	<i>Opmerkingen</i>
Start:	Kies zelf waar je begint en welke kant je opgaat.	
Rol achterover tot ligsteun		Rol met gestrekte armen
1x opdrukken		
Hefrol voorover		Rol met gestrekte armen. Houd de benen zo lang mogelijk gestrekt.
Sluitsprong Hurksprong kaats direct door naar Streksprong	Na sprong één kaats je direct door naar sprong twee. De kaats is <u>geen</u> tussensprong.	
Handstand bijsluiten kaats	Bijsluiten; plaats de laatste landingsvoet van de handstand naast of achter de eerste landingsvoet, direct gevolgd door een kaats.	
3x radslag	Zonder tussenhup.	



AirTrack – 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 iedere acrobatische en gymnastische serie mag er één kaats geturnd worden.*

<i>Elementen</i>	<i>Toelichting</i>	<i>Opmerkingen</i>
Start:	Kies zelf waar je begint en welke kant je opgaat.	
Bommetje voorover (2x)	Niet verplicht om in verbinding te turnen.	
Radslag bijsluiten kaats direct gevolgd door Rol achterover tot hoekstand	Bijsluiten; plaats de laatste landingsvoet van de radslag naast of achter de eerste landingsvoet, direct gevolgd door een kaats.	Rol met gestrekte armen.
Kattensprong	Vanuit aansluitpassen of stappen.	
Handstand doorrol		
Sluitsprong Spagaatsprong kaats direct door naar Hurksprong	Na sprong één kaats je direct door naar sprong twee. De kaats is <u>geen</u> tussensprong.	
Arabier kaats (1/2 draai) 2x radslag		



AirTrack – 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 iedere acrobatische en gymnastische serie mag er één kaats geturnd worden.*

<i>Elementen</i>	<i>Toelichting</i>	<i>Opmerkingen</i>
Start:	Kies zelf waar je begint en welke kant je opgaat.	
Salto voorover		
Sluitsprong Spagaatsprong kaats direct door naar Spreidhoeksprong	Na sprong één kaats je direct door naar sprong twee. De kaats is <u>geen</u> tussensprong.	Beenspreiding van 150°
(Loop) overslag		
Handstand doorrol met gestrekte benen tot stand komen	Handen mogen gebruikt worden om tot stand te komen. Het tot stand komen mag zowel met gespreide als met gesloten benen worden uitgevoerd.	
Schaarsprong	Vanuit aansluitpassen of stappen.	
Arabier kaats door naar stutrol tot stand	Stutrol moet met minimaal 1 been door handstand geturnd worden. Na de kaats mag er achterwaarts uitgestapt worden om tot stutrol te komen.	



AirTrack – A-lijn – Level 3

*De elementen moeten in de aangegeven volgorde worden uitgevoerd. Extra passen en draaien om op de juiste plek te komen zijn toegestaan.
Na iedere acrobatische en gymnastische serie mag er één kaats geturnd worden.*

<i>Elementen</i>	<i>Toelichting</i>	<i>Opmerkingen</i>
Start:	Kies zelf waar je begint en welke kant je opgaat.	
Kies een serie - Arabier - (tempo) flick flack - Arabier – hurksalto		
Salto voorover kaats of stap uit naar keuze: - 1 tussenkaats salto voorover - Arabier - (Loop) overslag - Radslag		
Wisselspagaatsprong (2-benig landen)	Vanuit aansluitpassen of stappen.	Beenspreiding van 90°
Hurkhoeksprong	Vanuit aansluitpassen of stappen.	
Kies een element - Stutrol - Handstand ½ draai doorrol - Boogje voorover - Boogje achterover - Tik tak	Uit stand turnen	
Kies of stel een serie samen - Losse radslag - Losse overslag - (Loop)overslag - o Radslag - o Arabier - o (loop)overslag - o Flack flick	Keuze uit losse overslag of losse radslag. Of stel zelf een serie samen door de (loop)overslag te combineren met een van de daaropvolgende elementen.	



AirTrack – A-lijn – Level 2

Zet je eigen oefening in elkaar. Je mag zelf de volgorde bepalen waarin je de onderstaande eisen uitvoert.
Na iedere acrobatische en gymnastische serie/ element mag er één kaats geturnd worden.

Elementen	Toelichting
Kies 3 verschillende gymnastische sprongen waarvan 2 in verbinding worden geturnd. - Wissel-spagaatsprong, landing 2-benig - Wisselhurkhoeksprong - ½ draai spagaatsprong - ½ draai spreidhoeksprong - ½ draai spreidsprong - Ringsprong, landing 2-benig - Schaapsprong - 1/1 draai gesprongen	De verbinding telt met passen of aansluitpas ertussen.
Kies 1 element uit stand: - Stutrol via handstand tot stand 1/2 draai doorrol - Flick-flack variant - Salto achterover - Boogje met ½ draai in handstand (achterover of voorover)	
Kies 3 series, waarvan 2 uit verschillende groepen. <i>Groep 1:</i> - Arabier - (tempo) flick flack - hurksalto - Arabier - tempo - tempo - Arabier - flick flack - flick flack <i>Groep 2:</i> - Salto voorover - salto voorover - Salto voorover uitstap of kaats uit naar: - o Arabier – hurksalto - o Arabier - (tempo) flick flack <i>Groep 3:</i> - Flack flick - (loop) Overslag – overslag	



AirTrack – A-lijn – Level 1

Zet je eigen oefening in elkaar. Je mag zelf de volgorde bepalen waarin je de onderstaande eisen uitvoert. Na iedere acrobatische en gymnastische serie/ element mag er één kaats geturnd worden.

Elementen	Toelichting
Kies 3 verschillende gymnastische sprongen waarvan 2 in verbinding worden geturnd. - Wissel-spagaatsprong, landing 2-benig - Wisselhurkhoeksprong - ½ of 1/1 draai spagaatsprong - ½ of 1/1 draai spreidhoeksprong - ½ of 1/1 draai spreidsprong - Ringsprong, landing 2-benig - Schaapsprong - Hurksprong 1/1 draai gesprongen - Wissel ½ draai	
Kies 4 series, waarvan 2 uit verschillende groepen. Groep1: - Arabier (flick flack of tempo) streksalto - Arabier (flick flack of tempo) 1/2 of 1/1 schroef Groep 2: - Salto voorover - Salto voorover - Salto voorover uitstap of kaats uit naar: - o Arabier (tempo) flick flack hurksalto Groep 3: - Aanloop losse radslag of losse overslag - Overslag - flack flick - Flack flick - flack flick - Overslag salto	
Kies één element uit stand: - Stutrol via handstand tot stand 1/2 draai doorrol - Flick flack variant - Salto achterover - Boogje met ½ draai in handstand (achterover of voorover)	