



AirTrack – B-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 voorover		
Streksprong		
Huppelen	Tot het midden van de mat.	
Hurkzit		
Kniezweefstand		2 tellen aanhouden.
Huppelen	Tot het einde van de mat.	
Streksprong		



AirTrack – B-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.	
Rol voorover		
Wisselsprong		
Huppelen	Tot het midden van de mat.	
Zweefstand		
Huppelen	Tot het einde van de mat.	
Hurkzit		
Ligsteun	Spring met beide benen vanuit hurkzit tot ligsteun.	2 tellen aanhouden.
	Spring met beide benen vanuit ligsteun tot hurkzit. Achterwaarts afrollen tot kaars.	
Kaars	Handen mogen ter ondersteuning in de zij of op de airtrack.	2 tellen aanhouden.
	Voorwaarts oprollen tot stand.	Geen gebruik van de handen.
Spreidsprong		



AirTrack – B-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.	
Handstand		
Kattensprong	Vanuit aansluitpassen of stappen.	
Rol achterover tot spreidstand	Spring vanuit spreidstand tot gesloten stand.	Mag met gebogen armen
Losse rol voorover	Armen mogen zijwaarts of naast het lichaam.	
Sluitsprong Hurksprong kaats direct door naar Streksprong	Na sprong één kaats je direct door naar sprong twee. De kaats is <u>geen</u> tussensprong.	
Radslag	Vanuit stap, voorhup of aanloop	



AirTrack – B-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.	
Handstand bijsluiten rol achterover tot gesloten hoekstand	Bijsluiten; plaats de laatste landingsvoet van de handstand naast of achter de eerste landingsvoet, direct gevolgd door een kaats.	Na de handstand (kaats) wordt direct doorgerold naar achteren.
Ligsteun	Loop vanuit gesloten hoeksteun met voeten of handen tot ligsteun	
Hefrol voorover	Vanuit ligsteun	Benen zo lang mogelijk gestrekt houden
Schaarsprong	Vanuit aansluitpassen of stappen.	
Arabier kaats	Vanuit stap, voorhup of aanloop	
Sluitsprong Spagaatsprong kaats direct door naar Streksprong	Na sprong één kaats je direct door naar sprong twee. De kaats is <u>geen</u> tussensprong.	
3x radslag	Zonder tussenhup Vanuit stap, voorhup of aanloop	



AirTrack – B-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	Opmerkingen
Maak een gymnastische verbinding van 2 verschillende sprongen - Spagaatsprong - Spreidhoeksprong - Spreidsprong - Hurkhoeksprong - ½ draai hurksprong	Er mag voorafgaand een sluitsprong geturnd worden.	½sprong mag ook als ...sprong ½ draai geturnd worden
Kies een gymnastische sprong - Wisselspagaatsprong - Wisselhurkhoeksprong - ½ draai spagaatsprong - ½ draai spreidsprong - ½ draai spreidhoeksprong - Hurksprong 1/1 draai		Wisselspagaatsprong: landing tweebenig Beenspreiding van 150° ½sprong mag ook als ...sprong ½ draai geturnd worden
Kies een element uit stand: - Bijna stutrol - Tik-tak - Bruggetje via handstand tot stand komen - Handstand doorrol	Stutrol moet met minimaal één been door handstand gaan	
Kies 3 series, waarvan 2 uit verschillende groepen. Groep1: - (loop)overslag - Salto voorover - Flack flick Groep 2: - Arabier kaats door naar stutrol - Arabier kaats door naar radslag 1 arm - Arabier kaats door naar 2x radslag - Arabier kaats door naar arabier		



AirTrack – B-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	Opmerkingen
Maak een gymnastische verbinding van 2 sprongen uit groep 1 EN groep 2 Groep 1 Groep 2 - ½ draai spagaatsprong - ½ draai spreidhoeksprong - ½ draai spreidsprong - Hurksprong 1/1 draai	Volgorde naar keuze Er mag voorafgaand een sluitsprong geturnd worden.	½sprong mag ook als ...sprong ½ draai geturnd worden
Kies een gymnastische sprong - Wisselspagaatsprong - Wisselhurkhoeksprong		Landing tweebenig
Kies een element uit stand - Stutrol - Handstand ½ draai (doorrol) - Boogje voorover of achterover - Losse radslag	Geen herhaling	
Kies 3 series, waarvan 2 uit verschillende groepen. Groep1: Salto voorover kaats of stap uit naar: - o Radslag - o Arabier - o (loop)overslag - o Flack flick - o Salto voorover Groep 2: - Losse radslag, losse overslag, losse arabier - (loop)overslag of flack flick direct gevolgd door: - o Radslag - o Arabier - o (loop)overslag - o Flack flick Groep 3: - Arabier (tempo) flick flack - Arabier hurksalto		