

## Groepsspringen

<b>Plankoline kast (lengte)</b> <i>Instap mag min 1 of 2 kastdelen. Junior en senior volledige kast</i>	
<b>Level 8</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ophurken - Streksprong af</li> <li>- Ophurken - Hurksprong af</li> <li>- Ophurken - Spreidsprong af</li> <li>- Keuze sprong</li> </ul>
<b>Level 7</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ophurken - spreidsprong af</li> <li>- Ophurken - zijwaarts afhurken (afwenden)</li> <li>- Keuze: <ul style="list-style-type: none"> <li>o Ophurken koprol (mag streksprong af wanneer nodig)</li> <li>o Rol op - streksprong af (wanneer nodig)</li> </ul> </li> <li>- Keuze sprong</li> </ul>
<b>Level 6</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Streksprong op - 1/2 draai af</li> <li>- Ophurken - Afspreiden of afhurken</li> <li>- Keuze uit <ul style="list-style-type: none"> <li>o Streksprong op - Arabier af</li> <li>o Rol over de kast</li> </ul> </li> <li>- Keuze sprong</li> </ul>
<b>Trampoline pegases</b> <i>Senior 1.35m. – Junior 1.25m. – Instap 1.15m.</i>	
<b>Level 5</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Opwenden - doorkaatsen afwenden</li> <li>- Ophurken - streksprong af</li> <li>- Ophurken - arabier af</li> <li>- Keuze sprong</li> </ul>
<b>Level 4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Overwenden (zijwaarts overhurken)</li> <li>- Ophurken of streksprong op - overslag af</li> <li>- Koprol over (gestrekte benen)</li> <li>- Keuze sprong</li> </ul>
<b>Level 3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Keuze uit <ul style="list-style-type: none"> <li>o Overhurken</li> <li>o Overspreiden</li> </ul> </li> <li>- Streksprong - Salto v.o. af</li> <li>- Streksprong op - salto a.o. af</li> <li>- Streksprong op - losse arabier af</li> </ul>
<b>Level 2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Keuze uit: <ul style="list-style-type: none"> <li>o Streksprong op - losse arabier af</li> <li>o Streksprong op - salto a.o. af</li> </ul> </li> <li>- Tiphurksalto over</li> <li>- Arabier</li> <li>- Overslag</li> </ul>
<b>Level 1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Keuze uit: <ul style="list-style-type: none"> <li>o Tiphurksalto over</li> <li>o Hurksalto over</li> <li>o Barani over</li> </ul> </li> <li>- Yamasita</li> <li>- Overslag 1/2 draai</li> <li>- Arabier 1/2 draai (1/2 in - 1/2 uit)</li> </ul>

\*er mogen tussenpassen geturnd worden (bijv. Ophurken 2x stappen streksprong af)

## Groepsspringen

<b>Trampoline + 60 cm. (2 dikke matten op elkaar)</b>	
*bij level 8 en 7 mogen banken voor de trampoline gebruikt worden	
* landing van of over de dikke mat is op matjes met een zachte toplaag erover.	
<b>Level 8</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Streksprong</li> <li>- Hurksprong</li> <li>- Spreidsprong</li> <li>- Spagaatsprong</li> </ul>
<b>Level 7</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Spreidsprong</li> <li>- Spagaatsprong</li> <li>- Spreidhoeksprong</li> <li>- Rol op</li> </ul>
<b>Level 6</b> Gebruik 2 zijden van de mat (er staan 2 trampolines)	Lange zijde <ul style="list-style-type: none"> <li>- Streksprong op - 1/2 draai af</li> <li>- Streksprong op - arabier af</li> </ul> Korte zijde <ul style="list-style-type: none"> <li>- Handstand doorrol (je mag op of van de mat landen)</li> <li>- Rol over</li> </ul>
<b>Level 5</b>	Lange zijde <ul style="list-style-type: none"> <li>- Streksprong op - 1/1 draai af</li> <li>- Streksprong op - overslag af</li> <li>- Streksprong op - arabier af</li> <li>- Arabier op</li> </ul>
<b>Level 4</b> Gebruik 2 zijden van de mat (er staan 2 trampolines)	Lange zijde <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gesloten hoeksprong</li> <li>- Hurksalto v.o. (landen op de mat)</li> </ul> Korte zijde <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arabier (barani met handen op de mat voeten landen achter de mat)</li> <li>- Flack flick (landen achter de mat)</li> </ul>
<b>Trampoline + 30 cm. (2 dikke matten achter elkaar)</b>	
<b>Level 3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hurkhoeksprong</li> <li>- Spagaatsprong</li> <li>- Hurksalto v.o.</li> <li>- Hoeksalto v.o.</li> </ul>
<b>Level 2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wisselspagaatsprong (2 spagaten, verschillende benen)</li> <li>- Hoeksalto v.o.</li> <li>- Spreidhoeksalto v.o.</li> <li>- Barani</li> </ul>
<b>Level 1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Keuze uit:               <ul style="list-style-type: none"> <li>o 1/2 draai spagaatspr</li> <li>o Wissespreidhoeksprong</li> </ul> </li> <li>- Streksalto</li> <li>- Salto met 1/2 draai (geen barani)</li> <li>- Salto met 1/2 of 1/1 draai</li> </ul>

\* Gymnastische sprongen MOETEN 2 benig landen.

- Wisselspagaatsprong = in 1 sprong 2 spagaten tonen waarvan de eerste een kleine spagaat is met het verkeerde been. De tweede spagaat is 180 graden met het goede been.

- ½ draai spagaatsprong = eerst een ½ draai gevolgd door een spagaatsprong. Welke kant op gedraaid wordt is naar keuze.

- Wissel-spreidhoeksprong = in 1 sprong 1 spagaat en 1 spreidhoeksprong tonen. De eerste spagaat is klein gevolgd door een ¼ draai waarna de spreidhoekpositie volgt. Let op; het voorste been van de spagaat zwaait onderlangs door naar de trampoline voor de spreidhoekpositie.

<b>Airtrack deel 1 van 2: 12m.-2m.-0.30m.</b>	
<b>Level 8</b>	- Streksprong met tussensprong (min. 4 p.p.)

## Groepsspringen

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hurksprong met tussensprong (min. 4 p.p.)</li> <li>- Rol v.o. (min. 4 p.p.)</li> <li>- Aanloop radslag</li> </ul>
<b>Level 7</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hurksprongsprong met tussensprong (min. 4 p.p.)</li> <li>- Handstand (min. 4 p.p.)</li> <li>- Aanloop radslag</li> <li>- Aanloop radslag op 1 arm</li> </ul>
<b>Level 6</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Spreidsprong met tussensprong (min. 4 p.p.)</li> <li>- Handstand terugkomen tot hurkzit rol v.o. (min. 4 p.p.) Radslag tussenhup radslag</li> <li>- Aanloop arabier</li> </ul>
<b>Level 5</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Spagaatsprong met tussensprong (min. 4 p.p.)</li> <li>- Keuze uit: <ul style="list-style-type: none"> <li>o Handstand rol (min. 4 p.p.)</li> <li>o Bommetje v.o. (min. 4 p.p.)</li> </ul> </li> <li>- Aanloop arabier kaats rol a.o.</li> <li>- Aanloop radslag tussenhup arabier</li> </ul>
<b>Level 4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Spreidhoeksprong met tussensprong (min. 4 p.p.)</li> <li>- Arabier tussenhup arabier</li> <li>- Overslag (loop)</li> <li>- Salto v.o.</li> </ul>
<b>Level 3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Keuze uit: <ul style="list-style-type: none"> <li>o Flack flick</li> <li>o Salto uitstappen arabier</li> </ul> </li> <li>- Keuze uit: <ul style="list-style-type: none"> <li>o Arabier flik flak</li> <li>o Arabier tempo</li> <li>o Arabier salto</li> </ul> </li> <li>- Keuze uit: <ul style="list-style-type: none"> <li>o (loop) overslag 2x</li> <li>o (loop) overslag – radslag</li> </ul> </li> <li>- Keuze uit: <ul style="list-style-type: none"> <li>o Salto v.o. tussenkaats rol v.o.</li> <li>o Salto v.o. tussenkaats bommetje v.o.</li> </ul> </li> </ul>
<b>Airtrack deel 2 van 2: 12m.-2m.-0.30m.</b>	
<b>Level 2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Keuze uit: <ul style="list-style-type: none"> <li>o Salto a.o.</li> <li>o (loop) flik flak</li> <li>o Aanloop losse radslag</li> <li>o Aanloop losse overslag</li> </ul> </li> <li>- Keuze uit:</li> </ul>

## Groepsspringen

	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Salto met 1/2 draai</li> <li>○ Barani</li> <li>○ Salto uitstappen arabier</li> <li>- Keuze uit:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Overslag - bommetje v.o.</li> <li>○ Overslag - flak flik</li> </ul> </li> <li>- Arabier streksalto</li> </ul>
<b>Level 1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Keuze uit:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ (loop) flik flak - Salto a.o.</li> <li>○ Salto a.o. - (loop) flik flak</li> <li>○ Aanloop losse radslag - flik flak</li> <li>○ Aanloop losse radslag - salto a.o.</li> <li>○ Overslag salto</li> </ul> </li> <li>- Keuze uit:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Salto tussenkaats salto</li> <li>○ Salto uitstappen arabier flik flak</li> <li>○ Salto uitstappen arabier salto</li> </ul> </li> <li>- Arabier streksalto</li> <li>- Salto met 1/2 draai vanuit element</li> </ul>

Er mag op verschillende manieren gesprongen worden als er maar duidelijk als team gesprongen wordt.

Voorbeelden:

1. In wave-vorm (springer 1 begint alleen, springer 2 springt de eerste sprong tegelijkertijd met tweede beurt springer 1 enzo.)
2. Hele team gelijk (de hele groep staat op de airtrack en toont het element tegelijkertijd)
3. Eerste 2 springers doen elementen tegelijk. Daarna tweede 2 springers etc.

Er mag geturnd worden in de lengte of de breedte van de airtrack

Salto tussenkaats salto (hier mag 1 kaats tussen de salto's)