



Voltige – A-lijn – Level 6

De elementen moeten in de aangegeven volgorde worden uitgevoerd.

Voor Mini en Instap kan de oefening met een hoepel op de grond worden uitgevoerd in plaats van op de paddenstoel.

<i>Paddenstoel</i>	<i>Toelichting</i>	<i>Opmerkingen</i>
Hele flank lopen	Gezicht voorhouden Maximaal 8 stappen	
4x een kwart springen	Tweebenig afzet en landing	
Spreidhoeksteun		



Voltige – A-lijn – Level 5

De elementen moeten in de aangegeven volgorde worden uitgevoerd.

Voor Mini en Instap kan de oefening met een hoepel op de grond worden uitgevoerd in plaats van op de paddenstoel.

<i>Paddenstoel</i>	<i>Toelichting</i>	<i>Opmerkingen</i>
Hele flank lopen	Gezicht voorhouden Maximaal 8 stappen	
4x Kwart flank	Eenbenige afzet Na de kwartflank eindig je in zijwaartse ligsteun. Vanuit daar draai je door naar voorwaartse ligsteun.	
<i>Matje of vloer</i>		
Vanuit ligsteun heffen tot spreidstand		
Vanuit spreidstand springen tot handstand		



Voltige – A-lijn – Level 4

De elementen moeten in de aangegeven volgorde worden uitgevoerd.

Voor Mini en Instap kan de oefening met een hoepel op de grond worden uitgevoerd in plaats van op de paddenstoel.

<i>Paddenstoel</i>	<i>Toelichting</i>	<i>Opmerkingen</i>
Halve flank	Na de flank kom je in achterwaartse ligsteun. Vanuit daar maak je een halve draai in steun, zodat je in voorwaartse ligsteun eindigt en klaar bent voor het volgende element	
Halve flank	Na de flank kom je in achterwaartse ligsteun. Vanuit daar maak je een halve draai in steun, zodat je in voorwaartse ligsteun eindigt en klaar bent voor het volgende element	
Driekwart flank	Kwart doorlopen	
Driekwart flank	Kwart doorlopen	
<i>Matje of vloer</i>		
2x heffen in kopstand	Mag zowel gespreid als gesloten	



Voltige – A-lijn – Level 3

De elementen moeten in de aangegeven volgorde worden uitgevoerd.

Voor Mini en Instap kan de oefening met een hoepel op de grond worden uitgevoerd in plaats van op de paddenstoel.

<i>Paddenstoel</i>	<i>Toelichting</i>	<i>Opmerkingen</i>
Halve flank	Na de flank kom je in achterwaartse ligsteun. Vanuit daar maak je een halve draai in steun, zodat je in voorwaartse ligsteun eindigt en klaar bent voor het volgende element	
Halve flank	Na de flank kom je in achterwaartse ligsteun. Vanuit daar maak je een halve draai in steun, zodat je in voorwaartse ligsteun eindigt en klaar bent voor het volgende element	
Hele flank		
Hele flank		
Russian wendeswing hele draai lopen		
<i>Matje of vloer</i>		
Vanuit hurkzit springend heffen naar handstand		
Vanuit handstand met gesloten benen terug heffen tot gesloten hoekstand		





Voltige – A-lijn – Level 2

De elementen moeten in de aangegeven volgorde worden uitgevoerd.

<i>Paddenstoel</i>	<i>Toelichting</i>	<i>Opmerkingen</i>
2/1 flank met kwart draai flank afsprong		
Hele flank + halve Russian wendeswing	Mogen ook los van elkaar geturnd worden.	
<i>Matje of vloer</i>		
Vanuit spreidstand heffen tot handstand		
Vanuit handstand terug heffen tot spreidzit		



Voltige – A-lijn – Level 1

De elementen moeten in de aangegeven volgorde worden uitgevoerd.		
<i>Paddenstoel</i>	<i>Toelichting</i>	<i>Opmerkingen</i>
3/1 flank + ¼ draai flank afsprong		
2/1 flank + 1/1 Russian wendeswing		
<i>Matje of vloer</i>		
Vanuit spreidstand heffen tot handstand		
Vanuit handstand terug heffen tot spreidhoeksteun		