



## Vloer

## Level 10

Lange mat	
<i>Elementen</i>	<i>Opmerkingen</i>
<b>Streksprong</b>	
<b>Huppelen</b>	Tot het midden van de mat.
<b>Hurkzit</b>	
<b>Kniezweefstand</b>	Loop met de handen vanuit hurkzit naar voor om tot kniezweefstand te komen.
<b>Hurkzit</b>	Spring met beide benen vanuit ligsteun tot hurkzit.
<b>Huppelen</b>	Tot het einde van de mat.
<b>Streksprong</b>	Landing met gesloten benen.



## Vloer

## Level 9

Lange mat	
<i>Elementen</i>	<i>Opmerkingen</i>
<b>Rol voorover</b>	<i>Mag met plank onder de mat geturnd worden</i>
<b>Streksprong</b>	
<b>Kniehef</b>	Stap kniehef, stap kniehef tot het midden van de mat. Langzame vorm
<b>Zweefstand</b>	
<b>Kniehef</b>	Stap kniehef, stap kniehef tot het einde van de mat. Langzame vorm
<b>Hurkzit</b>	Spring met beide benen vanuit ligsteun tot hurkzit.
<b>Ligsteun (2tel.)</b>	Spring met beide benen vanuit hurkzit tot ligsteun. <ul style="list-style-type: none"><li>- Gestrekte rug</li><li>- Hoofd is in 1 lijn met rug</li></ul>
<b>Hurkzit</b>	Spring met beide benen vanuit ligsteun tot hurkzit.
<b>Kaars (2tel.)</b>	Handen mogen ter ondersteuning in de zij. Achterwaarts afrollen tot kaars Daarna oprollen tot stand.
<b>Spreidsprong</b>	



## Vloer

## Level 8

Lange mat	
<i>Elementen</i>	<i>Opmerkingen</i>
<b>Rol achterover tot spreidstand</b>	Mag met plank
<b>Spring vanuit spreidstand tot gesloten stand</b>	
<b>½ draai gesprongen</b>	Afzet en landing 2-benig
<b>Hurkzit</b>	
<b>Ligsteun 1x opdrukken</b>	Spring met beide benen vanuit hurkzit tot ligsteun <ul style="list-style-type: none"><li>- Gestrekte rug</li><li>- Hoofd is in 1 lijn met rug</li></ul> Spring daarna met voeten naar handen tot hurkzit
<b>Losse rol voorover</b>	
<b>Aansluitpassen wisselend been</b>	Minimaal 2x links en 2x rechts tonen
<b>Hurksprong</b>	
<b>½ draai gesprongen</b>	Afzet en landing 2-benig
<b>Handstand</b>	
<b>Aanloop of vanuit voorhup radslag</b>	



## Vloer

## Level 7

Lange mat	
<i>Elementen</i>	<i>Opmerkingen</i>
<b>Rol achterover tot hoekstand</b>	Armen gestrekt. Mag met plank.
<b>½ draai gesprongen</b>	Afzet en landing 2 benen.
<b>Rol voorover tot spreidstand</b>	Handen mogen gebruikt worden om tot stand te komen.
<b>Spring vanuit spreidstand tot gesloten stand</b>	
<b>Hurksprong</b>	
<b>Aansluitpas</b>	Met goede been voor. Aantal aansluitpassen naar keuzen, niet wisselen van been.
<b>Stap kattensprong</b>	Stap met verkeerde been zodat het goede been de kattensprong maakt.
<b>½ draai gesprongen</b>	
<b>Handstand bijsluiten kaats</b>	Laatste landingsvoet van de radslag naast de eerste voet plaatsen, direct gevolgd door een kaats.
<b>Aanloop radslag tussenhup radslag</b>	



## Vloer

## Level 6

Lange mat	
<i>Elementen</i>	<i>Opmerkingen</i>
<b>Aanloop arabier kaatst</b>	
<b>Handstand spagaat bijsluiten kaats direct gevolgd door rol achterover tot ligsteun</b>	Heupen boven handen Er mag een stap a.w. voor de rol a.o. geturnd worden.
<b>1x opdrukken</b>	
<b>Hefrol voorover</b>	Rol met gestrekte armen. Houd de benen zo lang mogelijk gestrekt.
<b>Dubbel wisselsprong</b>	Dit is 1 sprong: 1 afzet, 1 landing. Afzet en landing met goede voet voor.
<b>Aansluitpas</b>	Met goede been voor. Aantal aansluitpassen naar keuzen, niet wisselen van been.
<b>Stap schaarsprong</b>	Stap met verkeerde been zodat het goede been de schaarsprong maakt. Voeten boven heuphoogte.
	Loop door tot einde van lange mat
<b>1/2 draai gesprongen</b>	
<b>Aanloop radslag - radslag - radslag</b>	Geen tussenhuppen.



## Vloer

## Level 5

Airtrack (lang: 15m. breed: 2m. dik: 30 cm.)

*De elementen moeten in deze volgorde geturnd worden, wel mogen er extra passen en ½ draaien worden toegepast. Voor de extra passen en ½ draaien krijg je geen aftrek.*

*Na iedere acrobatische en gymnastische serie/ element mag er één kaats geturnd worden.*

<i>Elementen</i>	<i>Opmerkingen</i>
<b>Bommetje voorover (2x)</b> Hoeft niet in verbinding	
<b>Aanloop radslag tussenhup radslag op 1 arm</b>	
<b>Sluitsprong spagaatsprong</b>	
<b>Handstand doorrol met gestrekte benen opstaan</b>	Handstand doorrol mogen de handen gebruikt worden om tot stand te komen. Benen mogen gespreid.
<b>Sluitsprong spreidhoeksprong</b>	
<b>Aanloop arabier kaats door naar stutrol tot stand</b>	Stutrol moet met min. 1 been door handstand geturnd worden



## Vloer

## Level 4

<b>Airtrack</b> <i>De elementen moeten in deze volgorde geturnd worden, wel mogen er extra passen en ½ draaien worden toegepast. Voor de extra passen en ½ draaien krijg je geen aftrek. Na iedere acrobatische en gymnastische serie mag er één kaats geturnd worden.</i>	
<i>Elementen</i>	<i>Opmerkingen</i>
<b>Aanloop salto voorover</b>	
<b>Aanloop (loop) overslag</b>	
<b>Kies een serie:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Arabier flick flack</li><li>- Arabier tempo flick flack</li><li>- Arabier hurksalto a.o.</li></ul>	
<b>Kies een gymnastisch element:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Wisselspagaatsprong (2-benig landen)</li><li>- Wisselhurkhoeksprong</li></ul>	
<b>Sluitsprong spagaatsprong kaats spreidhoeksprong</b>	Na de spagaatsprong kaats je direct door naar de spreidhoeksprong. De kaats is <u>geen</u> tussensprong.



## Vloer

## Level 3

<p>Airtrack</p> <p><i>Zet je eigen oefening in elkaar. De onderstaande eisen hoeven niet in deze volgorde geturnd te worden.</i></p> <p><i>Na iedere acrobatische en gymnastische serie/ element mag er één kaats geturnd worden.</i></p>	
<i>Eisen</i>	<i>Opmerkingen</i>
<p><b>Maak een gymnastische verbinding van 2 sprongen.</b></p> <p><b>Mogen dezelfde zijn:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Wisselspagaatsprong (2-benig landen)</li><li>- Wisselhurkhoeksprong</li></ul>	De verbinding telt met passen of aansluitpas ertussen.
<p><b>Kies een element:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Stutrol</li><li>- Handstand ½ draai doorrol</li><li>- Boogje v.o.</li><li>- Boogje a.o.</li></ul>	
<p><b>Kies 3 series, waarvan 2 uit verschillende groepen.</b></p> <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> <ul style="list-style-type: none"><li>- Salto v.o. tussenkaats salto v.o.</li><li>- Salto v.o. uitstap gevolgd door: radslag of arabier of (loopoverslag)</li><li>- Salto v.o. kaats uit naar: radslag of arabier of (loopoverslag)</li><li>-</li></ul> <p>Groep 3:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Loopoverslag radslag</li><li>- Flack flick</li></ul>	





# Vloer

# Level 2

Airtrack

Zet je eigen oefening in elkaar. De onderstaande eisen hoeven niet in deze volgorde geturnd te worden. Na iedere acrobatische en gymnastische serie/ element mag er één kaats geturnd 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>- 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>	
<p><b>Kies een 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 a.o.</li><li>- Boogje a.o. of v.o. met ½ 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 Loopoverslag -Overslag</li></ul> <p><i>Groep 2:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Salto voorover tussenkaats salto voorover</li><li>- Salto voorover uitstap of kaats uit naar:<ul style="list-style-type: none"><li>Arabier - hurksalto</li><li>Arabier - flick flack</li><li>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>	



# Vloer

# Level 1

<p>Airtrack <i>Zet je eigen oefening in elkaar. De onderstaande eisen hoeven niet in deze volgorde geturnd te worden.</i> <i>Na iedere acrobatische en gymnastische serie/ element mag er één kaats geturnd worden.</i></p>	
<i>Eisen</i>	<i>Opmerkingen</i>
<p><b>Maak een gymnastische verbinding van 3 verschillende sprongen. Minimaal een sprong uit groep 1 EN een uit 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>- 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>	<p>Wanneer er 2 sprongen uit groep 1 geturnd worden mogen er aansluitpassen/ extra passen tussen geturnd worden.</p>
<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 schroef</li></ul> <p><i>Groep 2:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Salto voorover - Salto voorover</li><li>- Salto v.o. uitstap of kaats uit naar: Arabier flick flack hurksalto Arabier tempo hurksalto</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>	