



Sprong – A-lijn

Plankoline tot 60 cm. (2 dikke maten op elkaar of 2 banken naast elkaar met daarop een dikke mat)		
	Sprong	Toelichting/ opmerking
Level 6	Spring 2 sprongen, dit mogen dezelfde sprongen zijn - Handstand platval - Arabier platval	
Level 5	Spring 2 sprongen, dit mogen dezelfde sprongen zijn - Handstand hip-tip platval - Arabier tot kniezit	
Level 4	Spring 2 sprongen, dit mogen dezelfde sprongen zijn - Arabier - Flack Flick	Arabier: afzet en landing tweebeinig

Mini trampoline tot 60 cm. (2 dikke maten op elkaar of 2 banken naast elkaar met daarop een dikke mat)		
	Sprong	Toelichting/ opmerking
Level 3	Spring 2 sprongen, dit mogen dezelfde sprongen zijn - Streksalto voorover - Barani - Hurksalto met ½ draai	

Trampoline pegases tot dikke mat (30cm.) Mini, Instap, Pupil, 1m. Junior, Senior: 1.25m. Geef vooraf aan welke sprong je gaat uitvoeren. Er is geen aftrek bij een foutief doorgegeven of niet doorgegeven sprong.		
	Toelichting	Opmerkingen
Level 2	Spring 2 sprongen , dit mogen dezelfde sprongen zijn - Handstand rol - Tip hurksalto - Overslag - ½ in	
Level 1	Spring 2 sprongen , dit mogen dezelfde sprongen zijn - ½ in – ½ uit - Overslag ½ draai - Hurksalto over - Tip hoeksalto - Yamasita	