

Oefenstof Bommelerwaardcup 2010

A-oefenstof

Balk:

- Vanaf de kast op de balk stappen,
- Op de tenen lopen tot halverwege de balk,
- Strekspong,
- Inhurken met rechte rug,
- Knie heffen tot het einde van de balk,
- Streksprong af.

Brug/streksprong:

- Borstwaartsom met hulp.
- 5 tellen steunen,
- Voorover duikelen en zo zacht mogelijk neerkomen,
- Ondersprong.

Mat:

- Koprool voorover,
- Streksprong,
- Koprool voorover,
- Zweefstand,
- Kattensprong,
- Kaars.

Sprong:

- 2x Streksprong (aanlopen mag met banken ervoor).

B-oefenstof

Balk:

- Ophurken op de kast en dan stappen op de balk,
- Knieheffen tot halve wegen de balk
- ½ draai op de tenen stap voorwaarts ½ op de tenen
- Op de tenen lopen met de armen in de lucht tot aan het einde
- Zweefstand,
- Hurksprong af.

Brug/rekstok:

- Borstwaartsom zonder hulp,
- 5 tellen steunen,
- Voorover duikelen en zo zacht mogelijk neerkomen,
- Ondersprong.

Mat:

- Koprol voorover,
- Streksprong ½ draai,
- Koprol achterover,
- zweefstand,
- handstand (hoeft niet recht),
- Radslag met of zonder aanloop.

Sprong:

- 1x hurksprong,
- 1x spreidsprong.

C-oefenstof

Balk:

- Ophurken op de balk,
- aansluitpasjes tot halverwege de balk,
- zweefstand,
- inhurken met een rechte rug en halve draai,
- kattesprong terug naar het begin van de balk,
- ½ draai op 1 voet,
- streksprong stap streksprong tot halverwege de balk,
- op de tenen tot het einde van de balk,
- arabier af.

Brug/rekstok:

- Borstwaartsom,
- buikdraai,
- neerspringen,
- spreidondersprong.

Mat:

- Radslag,
- ½ draai,
- handstand,
- koprol voorover,
- 2 x kattensprong,
- zweefstand,
- streksprong ½ draai,
- koprol achterover.

Sprong:

- 1x spreidsprong,
- 1x spreidhoeksprong.

D-oefenstof

Balk:

- Ophurken op de balk,
- benen doorsteken 2sec steunen,
- loopsprong, kattesprong herhalen tot het einde van de balk,
- zweefstand, $\frac{1}{2}$ draai op 1 voet,
- schaarsprong (kattesprong met gestrekte benen),
- aansluitpas tot halverwege de balk,
- inhurken met een rechte rug $\frac{1}{2}$ draai
- koprol voorover,
- knieheffen tot einde van de balk,
- arabier of overslag af.

Brug:

- Borstwaartsom,
- gevolgd door buikdraai,
- komen tot hurkzit op lage ligger,
- hangen aan de hoge ligger,
- 3x zwaaien,
- achteraf springen.

Mat:

- Aanloop arabier,
- radslag,
- $\frac{1}{2}$ draai springen, (kattesprong met $\frac{1}{2}$ draai)
- handstand doorrol,
- snelle koprol zonder handen,
- radslag met aanloopje,
- zweefstand
- rol achterover tot hurkzit en stand.

Sprong:

- 1 x $\frac{1}{2}$ draai.
- 1 x salto.