

# Oefenstof Jongens niveau A

## Ringen

Ringen schouderhoogte

- a.w duikelen tot stand
- terug duikelen tot vouwhang
- via buighang komen tot stand

## Sprong

- Streksprong (2x)

## Lage Brug

- Via voorzwaai komen tot spreidzit
- 1 been overheffen en komen tot buitendwarszit links of rechts
- komen tot ligsteun
- voorover duikelen
- komen tot stand tussen de liggers

## Lange Mat

Rol voorover

Streksprong

Rol voorover streksprong