

Oefenstof Bommelerwaardcup 2017

meisjes

Niveau A

Sprong

- Ophurken op lengtekast(-2 delen) met springplank (2x)

Brug

- Opspringen tot streksteun
- 3 tellen steunen
- Voorover duikelen, zachtjes neerkomen
- Ondersprong met 1 been afzetten

Balk (hoogte 1.00 m)

- Stap vanaf verhoging op de balk
- Lopen tot midden van de balk
- Inhurken
- Streksprong
- Knie op tot het einde van de balk
- Streksprong af

Vloer

- Koproel
- Streksprong
- Koproel
- Zweefstand
- Streksprong ½ draai
- Kattesprong
- Komen tot hurkzit
- Kaars

oefenstof bommelerwaardcup 2017

meisjes

Niveau B

Sprong

- Ophurken op breedte kast (-1 deel) met springplank (2x)

Brug

- Borstwaartsom
- 3 tellen steunen
- Voorover duikelen, zachtjes neerkomen
- Ondersprong met 2 been afzetten

Balk (hoogte 1.00 m)

- Stap vanaf verhoging op de balk
- Op de tenen lopen tot het midden van de balk
- ¼ draai zijwaarts
- Been opzwaaien, stap zijwaarts
- ¼ draai terug
- Streksprong
- Knie op tot het einde van de balk
- Hurksprong af

Vloer

- Koprof achterover
- Streksprong ½ draai
- Koprof
- Zweefstand
- 2x Kattesprong
- Streksprong ½ draai
- Radslag

oefenstof Bommelerwaardcup 2017

meisjes

Niveau C

Sprong (hele kast in lengte met springplank)

1. Koprool (2x)

Brug

- Borstwaartsom
- Buikdraai
- Neerspringen tot stand
- Spreid- ondersprong

Balk (hoogte 1.00 m)

- Ophurken
- ¼ draai in hurkzit, komen tot stand
- Aansluitpas tot midden van de balk
- Inhurken, ½ draai
- Kattesprong
- ½ draai
- Wisselsprong, streksprong
- Knie op tot het einde van de balk
- Arabier af

Vloer

- Aanloop radslag (einde van de mat)
- Handstand
- Koprool, koprool zonder handen
- Kattesprong ½ draai
- Zweefstand
- Koprool achterover

oefenstof bommelerwaardcup 2017

meisjes

Niveau D

Sprong

- overslag met trampoline over hele kast (2x)

Brug

- Borstwaarsom
- Buikdraai
- Ophurken met hulp
- 3x zwaaien achter neerspringen
- Borstwaartsom
- Vanuit steun tegenspreiden ondersprong

Balk (hoogte 1.10 m)

- Ophurken
- ¼ draai in hurkzit, komen tot stand
- Aansluitpas, loopsprong
- In relevé tot einde van de balk
- Zweefstand
- ½ pirouette
- Kattesprong, Hurksprong
- Koproel met hulp
- Arabier/ Overslag af

Vloer

- Aanloop radslag, arabier
- Aansluitpas, loopsprong, sluitsprong
- Streksprong ½ draai
- Handstanddoorrol, koprol zonder handen
- Kattesprong ½ draai
- Koproel achterover met rechte armen
- Aanloop radslag

oefenstof bommelerwaardcup 2017

meisjes

Niveau E

Sprong

- Overslag ½ draai over kast met trampoline (2x)

Brug

- Borstwaartsom
- Buikdraai
- Ophurken, naar de hoge ligger toe
- 2^e zwaai erom heen, voorover duikelen
- Benen 3 tellen horizontaal houden (90graden)

Balk (hoogte 1.10 m)

- Doorhurken of overspreiden
- Komen tot rijzit
- Voeten achterop springen en komen tot stand
- Aansluitpas, loopsprong
- Knie op tot einde van de balk
- Zweefstand, ½ pirouette
- Wisselsprong, spagaatsprong (op plaats)
- Koprool
- Overslag af

Vloer

- Aanloop overslag met plank
- 2 stappen, spreidsprong
- Streksprong ½ draai
- Aansluitpas, loopsprong, kattesprong
- ½ draai
- Koprool voorover, heffen tot handstand met gespreide benen, doorrollen
- Kattesprong ½ draai
- Stutrol
- Aanloop arabier, radslag, zijwaartse galop, sluitsprong