

## Jongens oefenstof Bommelerwaardcup 2019

### Niveau A

#### Brug

- opspringen tot steun
- 3x zwaaien in steun
- komen tot spreidzit met terug komen
- neerspringen tussen de liggers

#### Ringen

- (op schouderhoogte)
- Achterover duikelen en landen op de mat
- Terug duikelen tot vouwhang (2 tellen)
- Uitrollen tot buighang (3 tellen)
- Komen tot stand

#### Vloer

- zweefstand
- koprol, wisselopsprong
- koprol, streksprong
- streksprong  $\frac{1}{2}$  draai

#### Sprong

( kast -2 delen met plank)

- Ophurken, streksprong af ( 2x )

## Jongens oefenstof bommelerwaardcup 2019

### Niveau B

#### Brug

- opspringen tot steun
- 3x zwaaien in steun
- komen tot spreidzit en terug komen
- komen tot dwarszit en terugkomen
- via achterzwaai komen tot stand naast de brug

#### Ringen:

(op schouderhoogte)

- Achterover duikelen tot vouwhang
- Omgekeerde strekhang (mag met benen aan de touwen)
- Terugkomen tot vouwhang
- Uitrollen tot buighang (3 tellen)
- komen tot stand

#### Vloer

- zweefstand
- handstand
- koprol, koprol
- wisselopsprong, streksprong ½ draai

Sprong: ( kast -1 deel met plank )

- Ophurken , hurksprong af ( 2x)

## Jongens oefenstof bommelerwaardcup 2019

### Niveau C

#### Brug

- opspringen tot steun zwaai
- komen tot spreidzit en terugkomen
- lopen met je handen 1 voor 1 over de brug ( elke hand 2x)
- 2x zwaaien en via achterzwaai komen hurkzit op beide liggers
- En achter afspringen

#### Ringen ( ringen op sprong hoogte )

- Komen tot strekhang aan de ringen
- 3x zwaaien en achterover duikelen tot vouwhang
- Omgekeerde strekhang (zonder benen aan de touwen)
- Terugkomen tot vouwhang
- Uitrollen tot buighang (3 tellen) en neerspringen

#### Vloer

- Radslag doordraaien,
- handstand
- koprol zonder handen,
- koprol achterover
- kattesprong, streksprong  $\frac{1}{2}$  draai

#### Sprong ( hele kast met plank )

- Koprol over de kast ( lengte ) (2x)

## Jongens oefenstof Bommelerwaardcup 2019

### Niveau D

#### Brug

- opspringen tot steunzwaai
- komen tot spreidzit en terugkomen
- springen met twee handen tegelijk ( 3x )
- zwaaien met schouders recht boven handen
- voorwaarts afwenden

#### Ringen ( ringen op sprong hoogte )

- Komen tot strekhang aan de ringen
- 3x zwaaien en achterover duikelen tot vouwhang
- Omgekeerde strekhang (zonder benen aan de touwen)
- Terugkomen tot vouwhang
- Uitzwaaien (3x) en salto af

#### Vloer

- aanloop radslag
- handstanddoorrol, koprol zonder handen
- 2x kattesprong
- Koprol achterover met rechte armen
- Streksprong ½ draai
- Radslag – radslag

#### Sprong ( hele kast met trampoline )

- Overslag (2x)

## Jongens oefenstof Bommelerwaardcup 2019

### Niveau E

#### Brug

- komen tot omgekeerde strekhang
- vouwhang en kip tot spreidzit
- terug komen
- springen met 2 handen tegelijk ( 3x )
- 2x zwaaien ( hoge zwaaien met schouders boven handen)
- achterwaarts afwenden met ½ draai

#### Ringen ( ringen op sprong hoogte )

- Komen tot strekhang aan de ringen
- ½ draai in, ½ draai uit ( vanuit kleine zwaai )
- 3x zwaaien
- Komen tot vouwhang
- Komen tot omgekeerde strekhang
- Terug komen tot vouwhang uitzwaaien
- 1x zwaaien salto af

#### Vloer

- Aanloop arabier-radslag
- Koproel, hurkhandstanddoorrol
- Loopsprong, kattesprong
- Stut
- Streksprong ½ draai
- Radslag

#### Sprong ( hele kast met trampoline )

- Overslag ½ draai (2x )