

Oefenstof Bommelerwaardcup 2019

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 2019

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

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

oefenstof Bommelerwaardcup 2019

meisjes

Niveau C

Sprong (hele kast in lengte met springplank)

1. Koproel (2x)

Brug

- Borstwaartsom
- Buikdraai
- Neerspringen tot stand
- Spreid- ondersprong (voeten tegen de stok)

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 op de tenen
- Wisselsprong, streksprong
- Knie op tot het einde van de balk
- Arabier af

Vloer

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

oefenstof bommelerwaardcup 2019

meisjes

Niveau D

Sprong

- overslag met trampoline over hele kast (2x)

Brug

- Borstwaarsom (2 benen afzet)
- Buikdraai
- Ophurken met hulp
- 3x zwaaien achter neerspringen

Balk (hoogte 1.00 m)

- Ophurken
- ¼ draai in hurkzit, komen tot stand
- Aansluitpas, loopsprong
- In relevé (op de tenen) tot einde van de balk
- Zweefstand
- ½ pirouette
- Kattesprong, Hurksprong
- Koprol met hulp
- Arabier of overslag af

Vloer

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

oefenstof bommelerwaardcup 2019

meisjes

Niveau E

Sprong

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

Brug

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

Balk (hoogte 1.00 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)
- Koprol
- Overslag af

Vloer

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