

Jongens oefenstof Bommelerwaardcup 2020

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 2020

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 2020

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 2020

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 2020

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)