

Oefenstof Bommelerwaardcup

Meisjes oefenstof A

***Sprong**

Trampoline met banken ervoor

- Streksprong
- hurksprong

Brug
Borstwaartsom (mag met hulp)
3 tellen steunen
Voorover duikelen
Ondersprong met afzet van 1 been

Balk (1 meter)
Ophurken met plank op kast -2 delen
Op de tenen lopen tot het midden van de balk
Inhurken
Streksprong
Op de tenen tot het eind
Streksprong af

Vloer
Koprol
Kattensprong
Zweefstand
Inhurken gevolgd door kaars
Ruglig tot buiklig
Ligsteun tot hurkzit
Streksprong ½ draai links
Streksprong ½ draai rechts

Meisjes oefenstof B

***Sprong**

- Koprool op kast (4delen) met trampoline (eventueel met banken ervoor)
- Koprool op kast (4delen) met trampoline (eventueel met banken ervoor)

Brug (zelfde)
Borstwaartsom
Buikdraai (met hulp)
Voorover duikelen
Ondersprong met afzet van 2 benen

Balk (1 meter)
Ophurken met plank op kast -1 deel
Knie op tot het midden van de balk
Inhurken
Rijzit
Komen tot kniezit en komen tot stand
Zweefstand
Op je tenen tot het einde
Hurksprong af

Vloer
Koprool
Kattensprong
Zweefstand
Handstand
Inhurken gevolgd door de kaars
Gevolgd door spreidzit (hoeft niet zo ver)
Terug naar ruglig
Draai naar buiklig
Ligsteun gevolgd door inhurken en komen tot stand
Streksprong ½ draai links
Streksprong ½ draai rechts

Meisjes oefenstof C

***Sprong**

- Arabier over hele kast met trampoline
- Arabier over hele kast met trampoline

Brug
Borstwaartsom
Buikdraai
Neerspringen tot stand
Spreidondersprong

Balk (1 meter)
Ophurken balk met plank
¼ draai in hurkzit, komen tot stand
kattensprong
Streksprong
½ draai op de tenen
Knie op
Knie uitdraaien naar buiten en terugbrengen naar knie naar voren
Inhurken ½ draai
Benen gestrekt omhoog tot het einde van de balk
Arabier af

Vloer
Aanloop arabier
Aansluitpas, loopsprong
Handstand
Inhurken koprol v.o.
Sisonne
Streksprong ½ draai
Koprol a.o
radslag

Meisjes Oefenstof D

***Sprong**

- Overslag over hele kast met trampoline
- Overslag over hele kast met trampoline

Brug

3x zwaaien bovenste ligger (met afduwen met behulp van de trainster, 1 ^{ste} zwaai wordt hierdoor niet geteld)
Achteraf springen
½ draai
Borstwaartsom afzet 2benen
Buikdraai, mag onder horizontaal
Vanuit steun tegenspreiden (ondersprong)

Balk (1,10 meter)

Ophurken met plank ¼ draai maken
Via rijzit komen tot hoekzit met handen aan de balk
Komen tot stand
Aansluitpas gevolgd door loopsprong
Relevé (op de tenen) naar het einde van de balk
½ draai op 2 voeten (relevé, op de tenen)
Kattensprong gevolgd door streksprong
Komen tot hurkzit
½ draai in hurkzit
Koprol (met hulp)
3 stappen naar het einde van balk
Overslag of Arabier af

Vloer

Aanloop radslag, direct gevolgd door een halve draai daarna radslag op 1 hand
Aansluitpas, loopsprong, kattensprong
Handstanddoorrol, blijven in hurkzit. Gevolgd door hurkzit ½ draai
Streksprong hele draai
Aanloop Arabier gevolgd door kaats
Koprol achterover
Koprol voorover

Meisjes oefenstof E

*Sprong

- Salto met trampoline
- Salto met trampoline

Brug
Borstwaartsom optrekken
Buikdraai, mag onder horizontaal
Ophurken
Naar de hoge ligger springen
3x zwaaien
Achter af
½ draai met het gezicht naar de lage ligger
Opspringen, tegenspreiden (onderspong)

Balk (1,10 meter)
Doorhurken, 1 been overheffen via rijzit komen tot hurkzit
Hoekzit zonder handen aan de balk
(handen mogen aan de balk) Komen tot stand
Kattensprong, loopsprong en sissone
Relevé tot einde van balk
Zweefstand, direct gevolgd door ½ draai en been blijft achter hoog
Komen tot stand op 2benen
Inhurken met rechte rug
Koprol zonder hulp
½ draai in hurkzit
Komen tot stand
Kattensprong gevolgd door streksprong
3 stappen naar het einde van balk
Overslag af

Vloer
Aanloop overslag met plank
Kattensprong ½ draai
Radslag op 1 hand
Koprol achterover met rechte armen.
Via hurkzit komen tot ruglig
Uitduwen tot boogje
Via ruglig komen tot hurkzit
½ pirouette draai op Linkervoet
½ pirouette draai op rechervoet
Streksprong hele draai
Aanloop radslag, Arabier met kaats