

Bommelerwaardcup oefeningen 2023 Jongens Niveau A

Brug:

- Opspringen tot steun
- 3x zwaaien in steun
- Komen tot spreidzit met terug komen
- Neerspringen tussen de liggers

Ringen: op schouder hoogte

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

Vloer:

- Zweefstand
- Koprof, streksprong
- Koprof, spreidsluitsprong
- Streksprong ½ draai

Sprong: kast -1 deel en trampoline

- 1x ophurken streksprong af
- 1x ophurken hurksprong af

Bommelerwaardcup oefeningen 2023 Jongens Niveau B

Brug:

- Opspringen tot steun
- 3x zwaaien in steun
- Komen tot spreidzit en terug komen
- Komen tot dwarszit
- Via dwarszit naast de brug komen tot stand

Ringen: op schouder hoogte

- Achter over 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
- Spreidsprong , streksprong $\frac{1}{2}$ draai

Sprong: kast in lengte met trampoline

- 2 keer koprol over de kast

Bommelerwaardcup oefeningen 2023 Jongens Niveau C

Brug:

- Opspringen tot steun zwaai
- Komen tot spreidzit en terugkomen
- Lopen met je handen 1 voor 1 over de brug (elke hand 2 x)
- 2x zwaaien en via achterzwaai komen tot hurkzit op beide liggers
- Terugkomen en met 1 tussenzwaai voor afwenden

Ringen: op sprong hoogte

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

Vloer:

- Radslag doordraaien
- Handstand
- Koprool zonder handen
- Koprool achterover
- Kattesprong streksprong $\frac{1}{2}$ draai

Sprong: hele kast met trampoline

- 2 keer arabier over de kast

Bommelerwaardcup oefeningen 2023 Jongens Niveau D

Brug:

- Opspringen tot steunzwaai
- Komen tot spreidzit en terugkomen
- Springen met twee handen tegelijk (3 x)
- Zwaaien met schouders recht boven handen
- Achterwaarts afwenden

Ringen: op sprong hoogte

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

Vloer:

- Aanloop radslag
- Handstanddoorrol, koprol zonder handen
- 2x kattensprong
- Koprol achterover met rechte armen
- Streksprong ½ draai
- Radslag – radslag

Sprong: hele kast met trampoline

- 2 keer overslag

Bommelerwaardcup oefeningen 2023 Jongens Niveau E

Brug:

- Komen tot omgekeerde strekhang
- Vouwhang en kip tot spreidzit
- Terug komen
- Springen met twee handen tegelijk (3 x)
- 2x zwaaien (hoge zwaaien met schouders boven handen)
- Achterwaarts afwenden met ½ draai

Ringen: op sprong hoogt

- 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 radslag, arabier
- Koproel, hurkhandstanddoorrol
- Streksprong ½ draai
- Stut tot voorligsteun(of tot stand en daarna naar voorligsteun)
- 2x opdrukken (waarbij de borst de grond raakt)
- Springen tot hurkzit, door naar hoeksteun 3 tellen
- Komen tot stand door terug tot hurkzit te gaan
- Radslag doordraaien

Sprong: trampoline

- 2 keer salto