
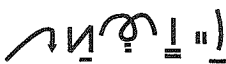


RECREATIE SPRONG

NIVEAU R 2

VOORGESCHREVEN OEFENSTOF

I. Springplank	Verhoogd landingsvlak instap, pupil I, pupil II: jeugd, junior, senior:	0.60 m. - 0.90 m. vanaf de vloer 0.90 m. - 1.20 m. vanaf de vloer
II. Minitrampoline	Verhoogd landingsvlak instap, pupil I, pupil II: jeugd, junior, senior:	0.60 m. - 0.90 m. vanaf de vloer 0.90 m. - 1.20 m. vanaf de vloer







Oefenstof		D-score	Symbolen
I.	Ophurken, rol voorover tot stand, pasje(s) voorwaarts tot einde verhoogd vlak en met 2-benige afzet streksprong af	3.30 p	
II.	Ophurken, rol voorover tot stand, pasje(s) voorwaarts tot einde verhoogd vlak en met 2-benige afzet streksprong af	2.80 p	

RECREATIE BRUG ONGELIJK










NIVEAU R 2

VOORGESCHREVEN OEFENSTOF



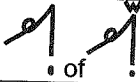




Uitgangspositie: parallelstand borstlings aan de buitenzijde voor de lage ligger (LL) of rekstok



OEFENSTOF	Basis D-score = 2.70 p.	Symbol	Keuze m.b.t. D-score
1. borstwaartsom gehurkt/ gehoekt met éénbenige afzet			
2. voorover duikelen			2a. heupdraai achterover (2.105) = + 0.30 p 
3. via vluchtige buighang komen tot stand			3a. (indien keuze voor 2a.) neerspringen tot stand = + 0.30 p 
4. met éénbenige afzet onderzwaai tot stand			

Uitgangspositie: vanuit dwarsstand op verhoging (kast)

OEFENSTOF	Basis D-score = 2.70 p.	Symbol	Keuze m.b.t. D-score
1. vanaf verhoging voor de balk op de balk stappen tot <u>schredestand</u> : 1 sec.			op verhoging voor de balk <u>ophurken</u> (1.006) tot hurkzit en met ¼ draai komen tot schredestand en op de balk stappen tot schredestand = + 0.30 p 
2. <u>gaan</u> tot midden van de balk			
3. ¼ draai zijwaarts, <u>kleine spreidstand maken</u> : armen zijwaarts: 1 sec., been aansluiten, ¼ draai terug tot schredestand		 	<u>tenenstand</u> : 1 sec.(= + 0.30 p) ¼ draai zijwaarts, <u>kleine spreidstand</u> maken armen zijwaarts: 2 sec.(= + 0.30 p), been aansluiten, ¼ draai terug tot schredestand
4. <u>streksprong</u> (2.009): loskomen van de balk			
5. <u>gaan in relevé</u> tot het einde van de balk			
6. <u>streksprong af</u> tot stand			<u>hurksprong af</u> tot stand = + 0.30 p 

Uitgangspositie: vanuit stand op het begin van de mat:

OEFENSTOF	Basis D-score = 2.70 p.	Symbol	Keuze m.b.t. D-score
1. (.....)			(pas voorwaarts) <u>radslag</u> (3.006) met ¼ draai binnenwaarts tot schredestand gevolgd door ½ draai in schredestand = + 0.30 p X
2. <u>zweefstand op 1 been</u> met gestrekt been minimaal tot horizontaal:1 sec. komen tot schredestand			<u>zweefstand op 1 been</u> met gestrekt been achter tot horizontaal; 2 sec.. en terug tot schredestand = + 0.30 p 
3. opzwaai tot <u>vluchtige handenstand</u> (3.001) (met beenwissel) en terug tot schredestand			
4. <u>huppelpasjes</u> tot het midden van de mat en <u>streksprong met ½ draai</u> tot stand			<u>wisselopsprong</u> en enkele pasjes voorwaarts gaan gevolgd door ½ draaisprong * tot stand = + 0.30 p 
5. <u>rol voorover</u> (3.002) en <u>streksprong</u> (3.010)			
6. <u>rol voorover</u> (3.002) en <u>streksprong tot stand</u> (3.010)			<u>rol voorover met vluchtig strekken en buigen van de knieën</u> (3.002) = + 0.30 p

Oefenstof	D-score	Symbolen
1. Streksprong met gespreid hoeken en sluiten van de benen en strekken van de heupen (spreidhoeksprong)	3.40 P	
2. Streksprong met hurken en strekken (hurksprong)	3.00 P	
3. Streksprong met spreiden en sluiten van de benen (spreidsprong)	3.00 P	