



RECREATIE SPRONG









NIVEAU R 1

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. | Zweefrol en via hurkzit komen tot stand (enkele) pasje(s) voorwaarts tot het einde van het verhoogde vlak en met 2-benige afzet streksprong af tot stand | 3.70 p |  |
| II. | Zweefrol en via hurkzit komen tot stand (enkele) pasje(s) voorwaarts tot het einde van het verhoogde vlak en met 2-benige afzet streksprong af tot stand | 3.20 p |  |

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

| OEFENSTOF | Basis D-score = 3.00 p. | Symbol | Keuze m.b.t. D-score |
|---|-------------------------|---|---|
| 1. (.....) | | | komen tot strekhangzwaai aan de hoge ligger, <u>voorzwaai en achterzwaai</u> (3.001/3.007) = + 0.30 p  |
| 2. (.....) | | | <u>voorzwaai en achterzwaai</u> (3.001/3.007) gevolgd door neerspringen tot stand = + 0.30 p  |
| 3. (.....) alleen uitvoeren na 1. en 2. | | | <u>steksprong met 1/2 draai om de lengteas</u> (evt. gevolgd door enkele pasjes voorwaarts) tot borstlingse stand voor lage ligger  |
| 4. borstwaartsom gehurkt/ gehoekt met éénbenige afzet | |  | met tweeënige afzet borstwaartsom (1.001): gehurkt / gehoekt = + 0.30 p  |
| 5. heupdraai achterover (2.105) | |  | |
| 6. neerspringen tot stand | |  | |
| 7. met éénbenige afzet onderzwaai tot stand | |  | |

Uitgangspositie: vanuit borstlingse parallelstand voor verhoging (kast)




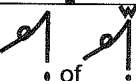





| OEFENSTOF | Basis D-score = 3.00 p. | Symbol | Keuze m.b.t. D-score |
|-----------|---|--------|--|
| 1. | op verhoging voor de balk <u>ophurken</u> (1.006) tot hurkzit en met ¼ draai komen tot schredestand en op de balk stappen tot schredestand | | |
| 2. | <u>gaan</u> tot het midden van de balk | | <u>aansluitpassen</u> tot het midden van de balk: afwisselend links en rechts = + 0.30 p |
| 3. | <u>tenenstand</u> : 1 sec., ¼ draai zijwaarts, <u>kleine spreidstand</u> maken armen zijwaarts: 2 sec., been aansluiten, ¼ draai terug tot schredestand | | <u>zweefstand</u> (4.002): 2 sec. komen tot schredestand, ½ draai op 2 benen = + 0.30 p |
| 4. | (.....) | | <u>gaan in relevé</u> met armen hoog, komen tot hurkzit, ½ draai in hurkzit en komen tot schredestand = + 0.30 p |
| 5. | <u>stretksprong</u> (2.009): loskomen van de balk | | |
| 6. | <u>gaan in relevé</u> tot het einde van de balk | | |
| 7. | <u>hurksprong af</u> tot stand | | <u>arabier af</u> tot stand (6.001) = + 0.30 p |

RECREATIE VLOER




NIVEAU R 1

VOORGESCHREVEN OEFENSTOF

Uitgangspositie: vanuit stand op het begin van de mat:

| OEFENSTOF | Basis D-score = 3.00 p. | Symbol | Keuze m.b.t. D-score |
|---|-------------------------|---|---|
| 1. (pas voorwaarts) <u>radslag (3.006)</u> met ¼ draai binnenwaarts tot schredestand gevolgd door ½ draai in schredestand | |  | voorhup met afzet van 2 benen, <u>radslag (3.006)</u> gevolgd door enkele (aansluit-) pasjes voorwaarts (zijwaarts) tot (schrede-)stand = + 0.30 p  |
| 2. <u>zweefstand op 1 been</u> met gestrekt been achter tot horizontaal; 2 sec.. en terug tot schredestand | |  | |
| 3. opzwaai tot <u>vluchtige handenstand (3.001)</u> (met beenwissel) en terug tot schredestand | |  of | |
| 4. <u>wisselopsprong</u> en enkele pasjes voorwaarts gaan gevolgd door ½ draaisprong * tot stand | |  | |
| 5. <u>rol voorover (3.002)</u> en <u>streksprong tot stand (1.010)</u> | |  | i.p.v. 5. en 6.: rol voorover gevolgd door <u>rol voorover met vluchtig strekken en buigen van de knieën</u> en streksprong tot stand = + 0.30 p  |
| 6. <u>rol voorover met vluchtig strekken en buigen van de knieën (3.002)</u> en <u>streksprong tot stand (1.010)</u> | |  | |
| 7. (.....) | | | <u>Sisonne (1.009)</u> : achterste been vrij van de mat en been bijplaatsen tot stand gevolgd door <u>streksprong (1.010)</u> tot stand = + 0.30 p  |

* ½ draaisprong is een sprong met afzet van 1 been, halve draai en landen op 2 voeten.

| 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 1/2 draai om de lengteas | 3.40 P |  |
| 3. Streksprong met spreiden en sluiten van de benen (spreidsprong) | 3.00 P |  |