

1. Borstwaartsom (eenbenig)
2. Voorover duikelen
3. Hurkhang (2 sec.)
- 4 Ondersprong.
5. Hangzwaaien 3x (hoge of lage legger).
6. Landing.
- 7 Bonuselement.

Brug ongelijk
Niveau 1

1. Steun, 1-been overspreiden, rijzit, dwarse spreidhoeksteun
2. Op tenen lopen tot midden balk.
3. 1/2 draai op tenen
- 4, Zweefstand
5. Kattesprong 2x
6. Streksprong af.
7. Bonuselement.

Balk
Niveau 1

1. Huppelpasjes
2. Rol voorover
3. Spreidsprong
4. Handstand (of kopstand)
5. Halve Pirouette
6. Radslag
7. Bonuselement

Vloer
Niveau 1

- Sprong 1:**
(naar verhoogd vlak)
- a) Rol voorover
 - b) Handstand platvallen tot kommetje.

- Sprong 2:**
(over springtoestel)
- a) Ophurken streksprong af.
 - b) Wenden.

Sprong
Niveau 1

1. Borstwaartsom (tweebenig)
2. Heupdraai
3. Voorover duikelen
4. Hoekhang 3 sec.
5. Tegenspreiden ondersprong.
6. Hangzwaaien 3x
- 7 Bonuselement.

Brug ongelijk
Niveau 2

1. Ophurken/ opspreiden (draaien en evt. hoeksteun dwars)
2. Lopen met beenopzwaai tot midden balk.
3. Halve pirouette + terugdraaien.
4. Rol voorover.
5. Streksprong 2x
6. arabier of overslag af.
7. Bonuselement.

Balk
Niveau 2

1. Rol voorover, streksprong halve draai.
2. Rol achterover tot ligsteun (elleboogsteun)
3. Loopsprong
4. Handstand doorrollen
5. 1/1 pirouette
6. Arabier.
- 7 Bonuselement.

Vloer
Niveau 2

- Sprong 1:**
(naar hoog vlak)
- a) Flak-flick
 - b) Salto voorover.

- Sprong 2:**
(over springtoestel)
- a) Arabier
 - b) Overslag.

Sprong
Niveau 2

1. Optrekken
borstwaartsom
2. Heupdraai achterover
3. Ophurken of zolendraai.
- 4 Ondersprong of
overspringen
5. Hangzwaaien 3x
+ borswaartsom.
6. landing of salto
achterover.
- 7 Bonuselement.

Brug ongelijk
Niveau 3

1. Opsprong
2. Voorwaarts verplaatsen
3. Acrobatisch element 1
4. Draai lengteas
5. Acrobatische element 2
6. Zijwaarts verplaatsen
7. Afsprong

Balk
Niveau 3

1. Huppelpasjes
2. Rol voorover
3. Spreidsprong
4. Handstand
(of kopstand)
5. Halve Pirouette
6. Radslag
7. Bonuselement

Vloer
Niveau 3

- Sprong 1:**
(over blok/ mat)
- a) Streksalto voorover
 - b) Arabier streksprong
- Sprong 2:**
(springtoestel + hoog vlak)
- a) Overslag
 - b) Arabier tot ruglig in bolle
houding.

Sprong
Niveau 3

1. Loop of zweefkip
2. Losom of Heupdraai.
3. Zolendraai.
4. Overspringen of
wippertje
5. Zweefkip
of borswaartsom.
6. Tegenspreiden +
ondersprong of salto
achterover.
- 7 Bonuselement.

Brug ongelijk
Niveau 4

1.
2.
3.
4.
5.
6.
- 7 Bonuselement.

Balk
Niveau 4

1.
2.
3.
4.
5.
6.
- 7 Bonuselement.

Vloer
Niveau 4

- Sprong 1:**
(over blok/ mat)
- a) Streksalto
 - b) Arabier Flikflack
- Sprong 2:**
(springtoestel)
- a) overslag (+ draai)
 - b) Tsukahara/ Yurchenko

Sprong
Niveau 4

Brug:

1. hurksteun (2 s.)
2. steunzwaai 3x
3. tussen leggers afspringen.
4. hangzwaaien 2x en achter afspringen.

Voltige:

5. 1/2 flank
6. 4x beenzwaai voor + achter en afspringen.
- 7 Bonus:.....

Brug / voltige
Niveau 1

Rek:

1. eenbenige borstwaartsom
2. voorover duikelen
3. hurkhang (2 sec.)
4. ondersprong.

Ringen:

5. zwaaien 3x
6. omgekeerde strekhang (2 sec)
7. Bonus:.....

Rek / ringen
Niveau 1

Vloer:

1. Huppelpasjes
2. Rol voorover
3. Spreidsprong
4. Handstand (of kopstand)
5. Streksp. 1/2 draai
6. Radslag
7. Bonus:.....

Vloer
Niveau 1

Sprong 1:

(naar verhoogd vlak)

- a) Rol voorover
- b) Handstand platvallen tot kommetje.

Sprong 2:

(over springtoestel)

- a) Ophurken streksprong af.
- b) Wenden.

Sprong
Niveau 1

Brug:

- 1 hoeksteun (2s.)
2. steunzwaai 3x (boven horizontaal)
3. uitwenden.
4. hangzwaaien 2x op legger hoogte.

Paddenstoel:

5. 1/1 flank tot steun.
6. 1/2 paardflank
7. 1 been uit andere been uit.
8. Bonus:.....

Brug / voltige
Niveau 2

Rek:

1. 2-benige b.w.om
- 2.heupdraai
3. vo duikelen, hoekhang 3 s.
- 4 tegenspreiden ondersprong.

Ringen:

5. hangzwaai +armindraai 3x
6. doorhangen en neerspringen.
7. Bonus:.....

Rek / ringen
Niveau 2

Vloer:

1. Rol voorover, streksprong halve draai.
2. Rol achterover tot ligsteun (elleboogsteun)
3. Reesprong
4. Handstand doorrollen
5. streksprong 1/1 draai
6. Arabier.
- 7 Bonuselement.

Vloer
Niveau 2

Sprong 1:

(naar hoog vlak)

- a) Flak-flick
- b) Salto voorover.

Sprong 2:

(over springtoestel)

- a) Arabier
- b) Overslag.

Sprong
Niveau 2

- 1. Borstwaartsom
(eenbenig)**
- 2. Voorover duikelen**
- 3. Hurkhang (2 sec.)**
- 4 Ondersprong.**
- 5. Hangzwaaien 3x
(hoge of lage legger).**
- 6. Landing.**
- 7 Bonuselement.**

Brug ongelijk
Niveau 1



- 1. Borstwaartsom
(tweebenig)**
- 2. Heupdraai**
- 3. Voorover duikelen**
- 4. Hoekhang 3 sec.**
- 5. Tegenspreiden
ondersprong.**
- 6. Hangzwaaien 3x**
- 7 Bonuselement.**

Brug ongelijk
Niveau 2

1. Steun, 1-been
overspreiden, rijzit,
dwarse spreidhoeksteun
2. Op tenen lopen
tot midden balk.
3. 1/2 draai op tenen
4. Zweefstand
5. Kattesprong 2x
6. Streksprong af.
7. Bonuselement.

Balk

Niveau 1



1. Ophurken/ opspreiden
(draaien en
evt. hoeksteun dwars)
2. Lopen met beenopzwaai
tot midden balk.
3. Halve pirouette +
terugdraaien.
4. Rol voorover.
5. Streksprong 2x
6. arabier of overslag af.
7. Bonuselement.

Balk

Niveau 2

1. Huppelpasjes
2. Rol voorover
3. Spreidsprong
4. Handstand
(of kopstand)
5. Halve Pirouette
6. Radslag
7. Bonuselement

Vloer
Niveau 1



1. Rol voorover,
streksprong halve draai.
2. Rol achterover tot
ligsteun (elleboogsteun)
3. Loopsprong
4. Handstand doorrollen
5. 1/1 pirouette
6. Arabier.
- 7 Bonuselement.

Vloer
Niveau 2

**Sprong 1:
(naar verhoogd vlak)**

- a) Rol voorover
- b) Handstand platvallen tot kommetje.

**Sprong 2:
(over springtoestel)**

- a) Ophurken streksprong af.
- b) Wenden.

Sprong
Niveau 1



**Sprong 1:
(naar hoog vlak)**

- a) Flak-flick
- b) Salto voorover.

**Sprong 2:
(over springtoestel)**

- a) Arabier
- b) Overslag.

Sprong
Niveau 2

Brug:

1. hurksteun (2 s.)
2. steunzwaai 3x
3. tussen leggers afspringen.
4. hangzwaaien 2x en achter afspringen.

Voltige:

5. 1/2 flank
6. 4x beenzwaai voor + achter en afspringen.
- 7 Bonus:.....

Brug / voltige
Niveau 1



Brug:

- 1 hoeksteun (2s.)
2. steunzwaai 3x (boven horizontaal)
3. uitwenden.
4. hangzwaaien 2x op legger hoogte.

Paddenstoel:

5. 1/1 flank tot steun.
6. 1/2 paardflank
7. 1 been uit andere been uit.
8. Bonus:.....

Brug / voltige
Niveau 2

Rek:

1. eenbenige borstwaartsom
2. voorover duikelen
3. hurkhang (2 sec.)
4. ondersprong.

Ringen:

5. zwaaien 3x
6. omgekeerde strekhang (2 sec)
7. Bonus:.....

Rek / ringen
Niveau 1



Rek:

1. 2-benige b.w.om
2. heupdraai
3. vo duikelen, hoekhang 3 s.
- 4 tegenspreiden ondersprong.

Ringen:

5. hangzwaai + armindraai 3x
6. doorhangen en neerspringen.
7. Bonus:.....

Rek / ringen
Niveau 2

1. Huppelpasjes
2. Rol voorover
3. Spreidsprong
4. Handstand
(of kopstand)
5. Streksp. 1/2 draai
6. Radslag
7. Bonuselement.

Vloer
Niveau 1



1. Rol voorover,
streksprong halve draai.
2. Rol achterover tot ligsteun
(elleboogsteun)
3. Reesprong
4. Handstand doorrollen
5. Streksprong 1/1 draai
6. Arabier.
- 7 Bonuselement.

Vloer
Niveau 2

**Sprong 1:
(naar verhoogd vlak)**

- a) Rol voorover
- b) Handstand platvallen tot kommetje.

**Sprong 2:
(over springtoestel)**

- a) Ophurken streksprong af.
- b) Wenden.

Sprong
Niveau 1



**Sprong 1:
(naar hoog vlak)**

- a) Flak-flick
- b) Salto voorover.

**Sprong 2:
(over springtoestel)**

- a) Arabier
- b) Overslag.

Sprong
Niveau 2

naam:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.

Toestel:

Niveau 3



naam:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.

Toestel:

Niveau 3

