

Oefenstof recreanten niveau 10 t/m 15

Niveau 15

Balk
Niveau 15
(vanaf verhoging voor de balk)
- op de balk stappen tot schredestand (1 sec)
- tot het midden lopen
- in een verende beweging naar hurkzit en weer gaan staan
of
- 1/4 draai opzij tot speidstand met je armen wijd (1 sec), been aansluiten en 1/4 draai tot schredestand (+ 0,30)
- <i>optioneel</i> streksprong (+ 0,30)
- op je tenen lopen tot het einde
- streksprong af

Mat
Niveau 15
Op de mat beginnen
- <i>optioneel</i> zweefstand 1 sec. (+0,30)
- <i>optioneel</i> handstand (met beenwissel (+0,30)
- huppelpasjes tot het midden 1/2 draaisprong of
- huppelpasjes tot het midden 1/2 draai (+0,30)
- rol, streksprong
- rol, streksprong tot stand

Ringen
Niveau 15
- voorzwaai en achterzwaai
- voorzwaai en achterzwaai
- voorzwaai
- in achterzwaai neerspringen
(3x voorzwaai en 3e achterzwaai neerspringen)

Brug
Niveau 15
(voor lage ligger gaan staan)
- opspringen tot steun
of
- bwo met 1 been (+0,30)
- voorover duikelen
- buighang
- ondersprong met 1 been afzetten

Toestelspringen
Niveau 15
Plank met 60 cm vlak
- ophurken
- rol voorover
- tot vluchtige hurkzit met daarna stand

Minitrampoline
Niveau 15
- streksprong (2x)

Oefenstof recreanten niveau 10 t/m 15

Niveau 14

Balk
Niveau 14
(vanaf verhoging voor de balk)
- op de balk stappen tot schredestand (1 sec) of
- ophurken op kastdelen
1/4 draai op kast, stap op balk tot schredestand (+0,30)
- tot het midden lopen
- <i>optioneel</i> tenenstand (1 sec) (+0,30)
- 1/4 draai opzij tot speidstand met je armen wijd (2 sec), been aansluiten en 1/4 draai tot schredestand
- streksprong
- op je tenen lopen tot het einde
- streksprong af of
- hurksprong af (+ 0,30)

Mat
Niveau 14
Op de mat beginnen
- <i>optioneel</i> radslag met 1/4 draai naar binnen gevolgd door 1/2 draai (+0,30)
- zweefstand (1 sec) tot schredest. of zweefstand (2 sec) (+0,30)
- handstand (evt met beenwissel) tot schredestand
- huppelen tot het midden 1/2 draai of
- wisselsprong, enkele pasjes, 1/2 draaisprong (+0,30)
- rol, streksprong
- rol, streksprong tot stand of
- rol met even benen recht (+0,30)

Ring
Niveau 14
- voorzwaai en achterzwaai
- voorzwaai en achterzwaai
- voor 1/2 draai in
- achter 1/2 draai uit
- voorzwaai
- in achterzwaai neerspringen
 (3e voorzwaai 1/2 draai, 1/2 draai uit, achter neerspringen)

Brug
Niveau 14
(voor lage ligger gaan staan)
- bwo met 1 been
- voorover duikelen gevolgd door buighang of
- buikdraai gevolgd door neerspringen tot stand (2x +0,30)
- ondersprong met 1 been afzetten

Toestelspringen
Niveau 14
Plank kast (min 1 deel)
- ophurken
- streksprong af
 Minitramp kast
- ophurken
- streksprong af

Minitrampoline
Niveau 14
- hurksprong
- spreidsprong

Oefenstof recreanten niveau 10 t/m 15

Niveau 13

Balk
Niveau 13
<ul style="list-style-type: none">- ophurken op kastdelen 1/4 draai op kast stap op balk tot schredestand- lopen tot het midden van de balk of- aansluitpas tot het midden (+0,30)- tenenstand (1 sec) 1/4 draai opzij tot spreidstand met je armen wijd (2 sec), been aansluiten en 1/4 draai tot schredestand of- zweefstand (2 sec) gevolgd door 1/2 draai op 2 benen (+0,30) gevolgd door op je tenen lopen (armen hoog) en 1/2 draai in hurkzit (+0,30)- streksprong- op je tenen lopen tot het einde- hurksprong af of- arabier af (+0,30)

Mat
Niveau 13
Op de mat beginnen
<ul style="list-style-type: none">- radslag met 1/4 draai naar binnen gevolgd door 1/2 draai of- voorhup 2 benen radslag gevolgd door enkele pasjes (+0,30)- zweefstand (2 sec) tot schredest.- handstand (evt met beenwissel) tot schredestand- wisselsprong, enkele pasjes, 1/2 draaisprong- rol, strekspr., rol met even benen recht, streksprong tot stand of- rol, rol met even benen recht, streksprong tot stand (+0,30)- <i>optioneel</i> sisonne gevolgd door streksprong tot stand (+0,30)

Ringen
Niveau 13
<ul style="list-style-type: none">- voorzwaai en achterzwaai- voorzwaai en achterzwaai- voor 1/2 draai in- achter 1/2 draai uit- voor 1/2 draai in met- neerspringen tot stand <p>(3e voorzwaai 1/2 draai, 1/2 draai uit en voor 1/2 draai los)</p>

Brug
Niveau 13
<i>(op de lage ligger klimmen)</i>
<ul style="list-style-type: none">- <i>springen naar de hoge ligger</i>- <i>bij de 2e achterzwaai neerspringen</i>- 1/2 draai (evt. pasjes voorw) hierboven <i>optioneel</i> (2x +0,30)- bwo met 1 been of- bwo met 2 benen (+0,30)- buikdraai- neerspringen tot stand- ondersprong met 1 been afzetten

Toestelspringen
Niveau 13
Plank kast (min 1 deel) <ul style="list-style-type: none">- hurksprong over
Minitramp kast <ul style="list-style-type: none">- hurksprong over

Minitrampoline
Niveau 13
<ul style="list-style-type: none">- spreidsprong- spreidhoeksprong

Oefenstof recreanten niveau 10 t/m 15

Niveau 12

Balk
Niveau 12
(vanuit stand met plank of met korte aanloop) <ul style="list-style-type: none">- ophurken gevolgd 1/4 draai of- ophurken op kast 1/4 dr. (-0,30)- aansluitpas tot midden van de balk (links en rechts wisselen)- zweefstand (2 sec) op je tenen lopen tot het einde 1/2 draai op 2 benen- sisonne, op je tenen lopen met armen hoog tot het midden- 1/2 in hurkzit tot schredest. of- 1/2 draai op 1 been (+0,30)- wisselsprong of streksprong op je tenen lopen tot bijna het einde- arabier af of- hurksprong af (-0,30)

Mat
Niveau 12
Op de mat beginnen <ul style="list-style-type: none">- hup met 2 benen, radslag, enkele pasjes tot stand- wisselsprong of kattensprong- vluchtige handstand of- handstanddoorrol (+0,30)- enkele pasjes 1/2 draaisprong- rol, rol met even benen recht, streksprong tot stand- sisonne been bijplaatsen tot stand gevolgd door 1/2 draai

Ringen
Niveau 12
<ul style="list-style-type: none">- voorzwaai en achterzwaai voorzwaai en achterzwaai- voor vouwhang- achter blijven hangen en voor vouwhang uit- achterzwaai en voor 1/2 draai- achter 1/2 draai uit- voor 1/2 draai met neerspringen tot stand <p>(3e voorzwaai vouwhang, vouwhang uit, voor 1/2 draai in, 1/2 draai uit en voor 1/2 draai los)</p>

Brug
Niveau 12
(op de lage ligger klimmen) <ul style="list-style-type: none">- springen naar de hoge ligger- bij de 2e achterzwaai neerspringen (60 gr.)- 1/2 draai (evt. pasjes voorw)- opspringen tot steun of- bwo 1 of 2 benen (+0,30)- buikdraai- ondersprong met 2 benen afzetten (met 1 been -0,30) of- spreidzolenondersprong (+0,30)

Toestelspringen
Niveau 12
Plank met 60 cm vlak <ul style="list-style-type: none">- zweefrol- lopen tot het einde- streksprong af met afzet van 2 benen

Minitrampoline
Niveau 12
<ul style="list-style-type: none">- spreidhoeksprong- 1/2 draai

Oefenstof recreanten niveau 10 t/m 15

Niveau 11

Balk
Niveau 11
(vanuit stand met plank of met korte aanloop)
- ophurken gevolgd 1/4 draai of
- doorhurken (+0,30)
- aansluitpas tot midden van de balk (links en rechts wisselen)
- zweefstand (2 sec) beenheffen attitude tot het einde, 1/2 draai op 2 benen met armen hoog
- sisonne stap stap
- op je tenen lopen tot het midden 1/2 draai op 1 been (vrije voet bij andere knie houden) tot schredest.
- wisselsprong direct gevolgd door een streksprong op je tenen lopen tot bijna het einde
- arabier of overslag af

Mat
Niveau 11
Op de mat beginnen
- hup met 2 benen, radslag, enkele pasjes tot stand of
- aanloop arabier kaats (+0,30)
- handstanddoorrol
- rol zonder handen 1/2 draai
- 1 of 2 aansluitpasjes, katten-sprong, sisonne, 1/2 draai
- rol achterover tot stand

Ring
Niveau 11
- voorzwaai en achterzwaai voorzwaai en achterzwaai
- voor vouwhang
- achter blijven hangen en voor vouwhang uit
- achterzwaai en voor 1/2 draai
- achter 1/2 draai uit
- voor hurksalto a.o.
 (3e voorzwaai vouwhang, vouwhang uit, voor 1/2 draai in, 1/2 draai uit en voor hurksalto)

Brug
Niveau 11
(op de lage ligger klimmen)
- springen naar de hoge ligger
- bij de 2e achterzwaai neerspringen (60 gr.)
- 1/2 draai (evt. pasjes voorw)
- bwo 1 of 2 benen
- buikdraai
- spreidzolenondersprong of
- ophurken op lage ligger daarna streksprong tot stand (+0,30)

Toestelspringen
Niveau 11
Plank met 60 cm vlak
- handstand
- platvallen

Minitrampoline
Niveau 11
- spreidhoeksprong
- hoeksprong

Oefenstof recreanten niveau 10 t/m 15

Niveau 10

Balk
Niveau 10
(vanuit stand met plank of met korte aanloop)
- ophurken op de balk, doorhurken tot gestrekte ruglingse zit op de balk, armen zijwaarts (2 sec) of
- direct doorhurken (+0,30)
- 1 been terugspreiden en benen achter opzwaaien tot hurkzit, komen tot schredest.
- aansluitpas (teggengestelde arm) enkele pasjes, loopsprong (90 gr.) beenheffen attitude tot het einde
- zweefstand (2 sec.)
1/2 draai op 1 been (vrije voet bij andere knie houden) armen hoog of fouetédraai (30 gr) (+0,30)
- wisselsprong, sisonne stap of
- sisonne, kattensprong, stap
- 1/4 draai, opzij lopen tot het midden, 1/4 draai terug
- wisselsprong direct gevolgd door spagaatsprong (90 gr.) of gevolgd door streksprong (-0,30)
- hurkzit, rol voorover tot hurkzit met armen voor
- op je tenen lopen tot het einde
- arabier af of overslag af (+0,30)

Ring
Niveau 10
- voorzwaai en achterzwaai voorzwaai en achterzwaai
- voor vouwhang
- achter opsteken
- voor vouwhang uit met 1/2 draai
- achter 1/2 draai uit
- voor hurksalto a.o.
(3e voorzwaai vouwhang, opsteken, vouwhang uit met 1/2 draai, achter 1/2 draai uit, voor hurksalto)

Toestelspringen
Niveau 10
Plank kast (evt. min 1 deel)
- overslag
Minitramp kast (evt. min 1 deel)
- overslag

Mat
Niveau 10
Voor de mat beginnen
- aanloop met hup arabier kaats
- (evt enkele pasjes) spreidsprong
- handstanddoorrol gevolgd door rol zonder handen, 1/2 draai of
- rol zonder handen en direct hurkhandstand, doorrollen, 1/2 draai
- 1 of 2 aansluitpasjes loopsprong (beenspr. 90 gr), tussenpas loopsprong, 1/2 draai of
- 1 of 2 chassé's, loopsprong, kattensprong, enkele pasjes, sluitsprong, 1/2 draai
- rol achterover met steun op gestrekte armen of rol achterover (-0,30)
- aanloop met hup radslag enkele pasjes tot stand of
- arabier kaats, 1/2 draai gevolgd door radslag (+0,30)

Brug
Niveau 10
(voor lage ligger gaan staan)
- springen naar de hoge ligger
- bij de 2e achterzwaai neerspringen (45 gr.)
- 1/2 draai (evt. pasjes voorw)
- bwo met 2 benen
- buikdraai
- ophurken op lage ligger daarna streksprong tot stand of
- vanuit steun speidzolenondersprong (+0,30)

Minitrampoline
Niveau 10
- hoeksprong
- 1/1 draai