



Naam:

Les:

Lidnummer:

Nr	Eisen	Elementen (minstens 6 en markeren welke elementen je in je oefening doet).			
----	-------	--	--	--	--

Sprong (1x sprong over pegasus of blok (kies dus 1 of 2))

1	overslag vorm:	overslag	overslag 1/2 draai	overslag 1/1 draai	overslag salto	
2	radsalg vorm:	wenssprong	arabier	1/2 in 1/2 uit	tjukahara	

Balk

1	Opsprong	radslag met 1 hand op	rol op	steundraai op	doorhurken	losse rol op
2	Acrobatisch element 1	rol v.o.	losse rol	handstand	radslag	arabier
3	sprongserie	loopsprong + kattensprong	spagaatsprong + streksprong	hurk + hurkhalf	sissonne + hurkhoek	1/2 draai sprong + loopsprong
4	Draai om lengteas	2x 1/2 pirouette	pirouette	1,5 pirouette	pirouette 1 been geheven	pirouette gehurkt+ geheven
5	Acrobatisch element 2	spagaat-handsatnd	bruggetje a.o.	handstand doorrol	radsalg arabier	Loopoverslag of tiktak
6	Afsprong:	arabier	overslag	salto a.o	salto. v.o	arabier salto a.o
7	voorwaartse + zijwaartse verplaatsing					

Vloer

1	Rolvorm	rol V.W.	Rol A.O.	Stut rol	Zweefrol	Hechtrol
2	Achterwaartse beweging	rol achterwaarts	Boogje	Tiktak	Flikflak	Salto a.o.
3	salto vw of aw	vw	aw	twist	strek aw 1/1 schroef	strek vw 1/1 schroef
4	elementen steun handen	handstand doorrol	handstand hele draai	stut	arabier/radslag	overslag/boogje
5	gymnastische sprongen	loopsprong	spagaat sprong	wissel spagaat	hurkhoeksprong	streksprong 1/1 draai (of meer)
6	Gymnastische draaien	pirouette 1/1	pirouette geheven been 1/1	1/1 duikdraai	1,5 pirouette	2/2 pirouette
7	dans+grondwerk (ritme-kracht-lenigheid)					

Brug

1.	Opsprong	2 benige borstwaartsom	loop kip	aanspringen hoge legger + kip	springen naar lage legger + handstand	
2.	Kip	zweefkip	zweefkip 1/2 draai	Kip-handstand	Kip-handstand 1/2 draai	
3.	Opzwaai boven horizontaal	boven 90 graden	boven 135 graden	handstand	handstand halve draai	
4.	ligger wissel	overspringen van (LL-HL)	wippertje	Liggerwissel hoog-laag	Ligerwissel h-l+ handstand	
5.	kleine draai	Heupdraai a.o.	Losom 90 graden	zolendraai	losom handstand	zolendraai tot handstand
6.	grote draai	Zwaaien	3/4 reus	reus		
7.	afsprong	Achter neerspringen	ondersprong evt. met 1/2 dr.	salto gehurkt	ondersprong salto	streksalto