

MINITRAMPOLINE

Streksprong met halve draai
Spreidhoeksprong
Hurksprong met halve draai
Hoeksprong
Streksprong met hele draai

BRUG- ONGELIJK

1	Borstwaartomtrekken met afzet van 1 been tot steun op de ligger	
2	Heupdraai achterover tot steun op de ligger	
3	Neerspringen tot stand	
4	Tegenspreiden –spreidzolenondersprong tot stand	
	Met hulp aan de hoge ligger hangen, aan heupen naar achteren duwen en laten zwaaien	Voorinstap/instap/pupil 1/pupil 2 met gebogen knieën (stoeltje) zwaaien
5	Voor-achter	
6	voor-achter	
7	voor en achter neer springen	

EVENWICHTSBALK hoogte 1.00 meter. Jeugd, junior en senior 1.20 meter

1	Vanaf plank ophurken tot hurkzit met kwart draai komen tot stand	
2	Aansluitpassen tot het midden van de balk (links en rechts)	
3	Komen tot zweefstand, 2 seconden aanhouden, terug tot stand	Geen 2 seconden -0.3p D-score
4	Op je tenen tot het einde van de balk gevolgd door halve draai op 2 voeten	
5	Gebogen schaarsprong (kattesprong) stap	Geen doorgaande beweging -0.3p E-score
6	Streksprong tot stand	
7	Komen tot hurkzit in hurkzit halve draai om en komen tot stand	
8	Op tenen tot het einde van de balk	
9	Hurksprong / Spreidsprong /Arabier af tot stand (keuze)	

LANGEMAT

1	Voorhup met afzet van 2 benen radslag tot stand, been aansluiten	
2	Koprol achterover tot spreidstand	
3	Vanuit spreidstand koprol voorover tot hurkzit	
4	komen tot stand hurksprong tot stand	
5	Opzwaai tot vluchtige handstand (geen beenwissel) terug tot stand	
6	Koprol voorover zonder gebruik van handen tot stand	
7	Gebogen schaarsprong (kattesprong) direct gevolgd door	Geen verbinding -0.3p E-score
8	streksprong met halve draai tot stand	