

MINITRAMPOLINE (alleen open eind trampoline of plankoline)

Hurksprong
Spreidsprong
Skatesprong
Streksprong met halve draai
Kickersprong (= spreidhoeksprong met gebogen benen)

BRUG- ONGELIJK - (kopkast schuin tegen de kast)

1	Met afzet van 1 been tegen de kast, borstwaartomtrekken tot steun op de ligger	
2	Voorover duikelen	
3	Via vluchtige buighang komen tot stand	
	Onder de ligger door met halve draai	
4	Met afzet van 1 been Ondersprong tot stand	
	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 een verhoging voor de balk opstappen tot schredestand op de balk	
2	Lopen tot het midden van de balk	
3	Komen tot tenenstand , 1 seconde aanhouden	Geen 1 seconde -0.3p D-score
4	Komen tot hurkzit, met 2 handen de balk aanraken en komen tot stand	
5	Kwart draai komen tot spreidstand en 1 seconde aanhouden, been aansluiten en terug draaien tot stand	Geen 1 seconde -0.3p D-score
6	Streksprong	
7	Tot het einde van de balk lopen op je tenen	
8	Hurksprong af tot stand.	

LANGEMAT **Beginnen op de mat**

1	Vluchtige handstand (mag met beenwissel) terug komen tot schredestand
2	Schaarsprong voorwaarts met gestrekte benen
3	Huppelpasjes tot het midden van de mat
4	Streksprong met halve draai
5	Koprol voorover tot hurkzit
6	Vanuit hurkzit achterover rollen tot kaars met handen in de zij
7	Terug rollen tot langzit
8	Halve draai om maken en komen tot ligsteun
9	Inhurken tot hurkzit
10	Koprol voorover zonder gebruik van handen tot hurkzit
11	Streksprong tot stand.