

Naam:

Oefenstof Nivo 6

Nivo 6 Sprong:

Er moeten 2 sprongen uitgevoerd worden, het eindcijfer is het gemiddelde van de 2 scores.

Indien 2 verschillende sprongen worden getoond, wordt een bonus van 0.30 punt opgeteld bij het eindcijfer.

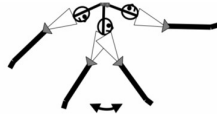
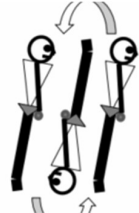
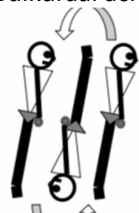
Sprongsituatie: plankoline + Pegases (1.05/1.10 hoog)

10	Ophurken - streksprong af **	3.0
11	Ophurken – arabier af **	3.5
12	Ophurken – overslag af **	3.5
13	Door/over hurken	3.5
14	Ophurken – salto voorover af **	4.0
15	Overslag	4.0
16	Arabier (handplaatsing min. 90 graden)	4.0

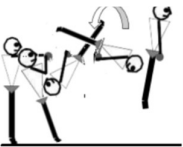
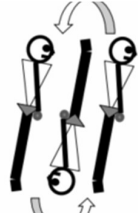
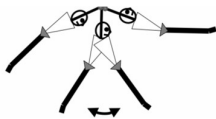
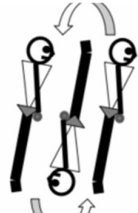
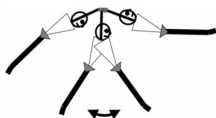
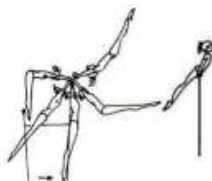
**** extra stapjes op het toestel zijn toegestaan**

Nivo 6 Brug: Kies uit iedere kolom 1 element

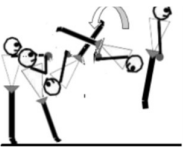
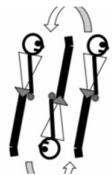
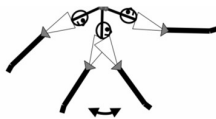
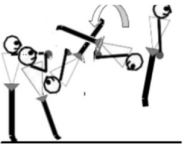
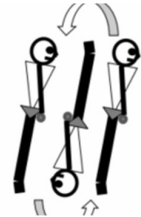
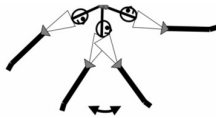
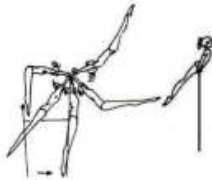
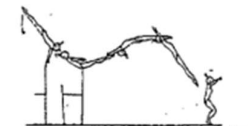
Klim op de kast en kom tot hang aan de HL met je gezicht naar buiten (niet naar de LL) – Het deel op de LL MET JE GEZICHT NAAR DE HL!

Element 1 (HL)	Element 2 (HL)	Ga van HL->LL	Element 3 (LL)	Element 4+5 (LL)	Element 6 (LL)	SE-Waarde
2 x hol – bol (in hoog tempo) 	2x zwaaien – (voor-achter-voor-achter)  Trainer LET OP: Duw naar achteren en laat los, een duw naar voren = hulp!	Neerspringen ½ draai – onder de ligger doorlopen (Geen waarde)	Borstwaartsom trekken – afzet 1 of 2 benen 	Opzwaai – minimaal 45' onder horizontaal  Direct gevolgd door Buikdraai achterover 	Voorover duikelen tot hoekhang 2 sec  OF (tegenspreiden) ondersprong af  OF Ophurken – streksprong af 	0.50
			Borstwaartsom trekken – vanuit buighang 	Opzwaai – horizontaal  Direct gevolgd door Buikdraai achterover 		(0.50)+ 0.30 bonus

OF nivo 6 brug Start aan de LL MET OPHURKEN EN OVERSPRINGEN

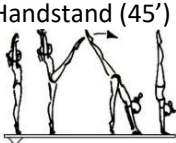
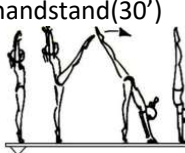
Element 1 (LL)	Element 2+3 (LL)	Element 4 (LL)	Element 5 (HL)	Element 6 (HL)	SE-Waarde
Borstwaartsom trekken – afzet 1 of 2 benen 	Opzwaai – minimaal 45' onder horizontaal  Direct gevolgd door Buikdraai achterover 		2x zwaaien – (voor-achter-voor-achter) 		0.50
Borstwaartsom trekken – vanuit buighang 	Opzwaai – horizontaal  Direct gevolgd door Buikdraai achterover 	Ophurken – overspringen 	1 OF 2 x zwaaien – (voor-achter-(voor-achter))  Gevolgd door: $\frac{3}{4}$ reus 	Voorover duikelen tot hoekhang 2 sec (kan alleen NA $\frac{3}{4}$ reus)  OF (tegenspreiden) ondersprong af mag ook met halve draai  OF Salto a.o af 	(0.50)+0.30 bonus

OF nivo 6 brug Start aan de LL ZONDER OVERSPRINGEN

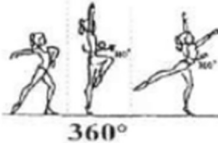
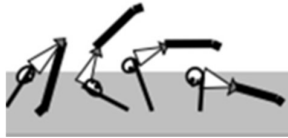
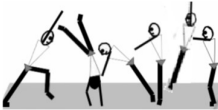
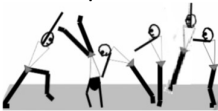
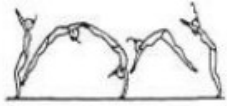
Element 1 (LL)	Element 2+3 (LL)	Ga van LL->HL	Element 4 (HL)	Element 5 (HL)	SE-Waarde
Borstwaartsom trekken – afzet 1 of 2 benen 	Opzwaai – minimaal 45° onder horizontaal  Direct gevolgd door Buikdraai achterover 	Spring neer en klim via de kast om te hangen aan de HL	2x zwaaien – (voor-achter-voor-achter)  Trainer LET OP: Duw naar achteren en laat los, een duw naar voren = hulp!		0.50
Borstwaartsom trekken – vanuit buighang 	Opzwaai – horizontaal  Direct gevolgd door Buikdraai achterover 		1 OF 2 x zwaaien – (voor-achter-(voor-achter))  Gevolgd door: $\frac{3}{4}$ reus  Trainer LET OP: Duw naar achteren en laat los, een duw naar voren = hulp!	Voorover duikelen tot hoekhang 2 sec (kan alleen NA $\frac{3}{4}$ reus)  OF (tegenspreiden) ondersprong af mag ook met halve draai  OF Salto a.o af 	(0.50)+0.30 bonus

Nivo 6 Balk: Kies uit iedere kolom 1 element, oefening **START AAN ANDERE KANT VAN DE DIKKE MAT.**

Evt opvullen met knieheffen – armen afwisselend voorwaarts-zijwaarts. Balkhoogte: 0.95 m.

Element 1	Element 2 /3/4	Choreo ZW	Element 3/5	Element 4 /6	Choreo Laag	Element 5/7	Element 6/8	SE-Waarde
Ophurken met 1 of 2 voeten of op 1 knie  Of opspreiden  Of elke andere (creatieve) opsprong (radslag vanaf de plank tot steun bijv.)	Loopsprong 	Zijwaarts gaan: 1: Kwart draai 2: Stap zijwaarts met handen in zij 3: Voet aansluiten 4: Inhurken 5: Armen via voorwaarts naar zijwaarts 6: Benen weer strekken 7: Handen in zij 8: Stap zijwaarts 9: Kwart draai → gezicht naar de dichtstbijzijnde punt!	Halve draai op 2 benen	Koprol tot klemlig  OF Koprol tot hurkzit 	1: Komen tot rijzit 2: Been over tot parallelzit 3: Armen zijwaarts uitstrekken 4: Andere been over tot rijzit (hebt nu een ½ draai gemaakt) 5: Via kniezweefstand(je) opstaan	Vluchtige Handstand (45') 	Arabier af  OF Overslag af 	0.50
	Loopsprong  DIRECT gevolgd door 2 andere sprongen (zoals; Kattensprong  (wissel-) Streksprong) 		Halve draai op 1 been 	Radslag  Gevolgd door ½ draai		Vluchtige handstand(30') 	Salto voorwaarts af  OF Salto achterwaarts af 	(0.50)+0.30 bonus

Nivo 6 Vloer: Kies uit iedere kolom 1 element. De oefening is op muziek.

Element 1	Element 2 +3	Element 4	Element 5	Element 6	Element 7	SE-Waarde
Overslag met plank  OF Aanloop Radslag  (Let op, dit telt niet als Eis, het is wel een element)			Pirouette 	Vluchtige Handstand  Gevolgd door rol achterover tot ligteun 	Voorhup-arabier-kaats  OF Salto voorover 	0.50
Overslag zonder plank 	Loopsprong  PASSAGE Kattesprong 	Streksprong met hele draai 			Voorhup-arabier-kaats  gevolgd door een flic flac of salto ao  	(0.50)+0.30 bonus