

Naam:

Oefenstof Nivo 7

Nivo 7 Sprong:

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

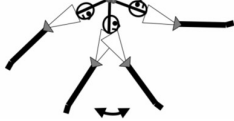
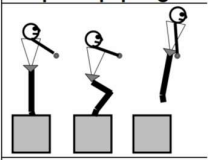
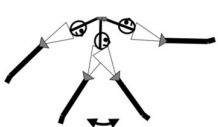
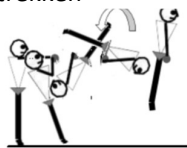
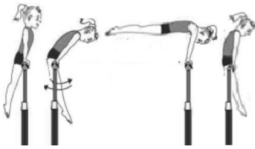
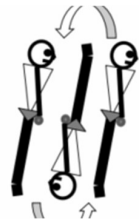
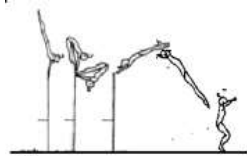
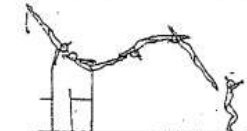
Indien 2 verschillende sprongen worden getoond, wordt een bonus van 0.30 punt opgeteld bij het eindcijfer.

Sprongsituatie: plankoline + verhoogd vlak 60 cm (1 rij banken + dikke mat)

1a	Ophurken of streksprong op direct gevolgd door handstand platval tot ruglig	3.0
1b	Handstandoverslag tot ruglig	3.5
1c	Handstandoverslag tot stand met armen langs de oren (kaats toegestaan)	4.0
2a	Ophurken of streksprong op direct gevolgd door arabier tot kniezit of stand	3.0
2b	Half in tot buiklig	3.5
2c	Half in tot kniezit met gestrekte heupen	4.0
3a	Ophurken of streksprong op direct gevolgd door rol voorover tot hurkzit	3.0
3b	Koprol voorover via hurkzit tot stand	3.5
3c	Hurksalto voorover tot ruglig	4.0

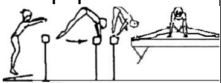
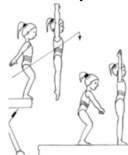
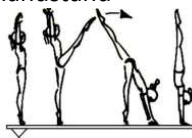
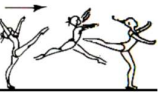
Nivo 7 Brug: Kies uit iedere kolom 1 element

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!

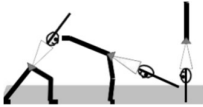
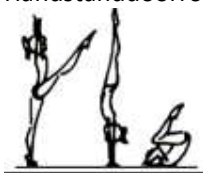
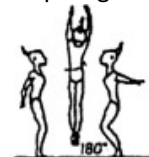
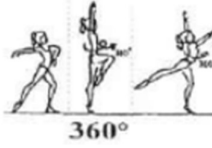
Element 1 (HL) – mag ook aan LL	Element 2 (HL) – mag ook aan LL	Ga van HL->LL (geen waarde)	Element 3 (LL)	Element 4/5 (LL)	Element 5/6 (LL)	SE-Waarde
1 x hol – bol (in hoog tempo) 	1x zwaaien – (voor- achter)  Trainer LET OP: Duw naar achteren en laat los, een duw naar voren = hulp!	Neerspringen ½ draai – onder de ligger doorlopen	Opspringen tot steun 	Opzwaai 	Voorover duikelen tot gehurkte hoekhang 2 sec 	0.50
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!		Borstwaartsom trekken 	Opzwaai + buikdraai achterover  	Voorover duikelen tot gestrekte hoekhang 2 sec OF (tegenspreiden) ondersprong af   	(0.50)+0.30 bonus

Nivo 7 Balk: Kies uit iedere kolom 1 element, **oefening START AAN DE KANT VAN DE DIKKE MAT.** Oefening gaat dus heen en terug.

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

Element 1	Element 2	Element 3 +4/5	Choreo ZW	Element 5/6	Element 7	Choreo LAAG	Element 8	SE-Waarde
Ophurken met 1 of 2 voeten of op 1 knie  Of opspreiden  Of elke andere (creatieve) opsprong	Zweefstand  OF Vrije (spreid)hoekstun, 1 sec.  	Kattensprong  DIRECT gevolgd door : Streksprong 	Zijwaarts gaan: 1: Kwart draai 2: Stap zijwaarts met armen wijd 3: Voet aansluiten 4: Handen in zij 5: Buig iets door de knieën 6: Benen weer strekken 7: Armen zijwaarts 8: Stap zijwaarts 9: Kwart draai → gezicht naar de dichtstbijzijnde punt!	Halve draai op 2 benen 	Koprol tot klemlig en (via choreo) door naar hurkzit 	1: Blijf op je rug liggen benen hoog 2: Tik met voeten ieder 1x de balk aan. 3: Kom netjes op tot hurkzit. OF 1: Kom tot rijzit en buiklig 2: Voeten omhoog (knieën krom) 3: Tik met voeten ieder 1x de balk aan. 4: Kom netjes op tot hurkzit.	(Assemblé) Streksprong af  Assemblé = klein aansluit sprongetje	0.50
	Vluchtige handstand 	Loopsprong  DIRECT gevolgd door : Kattensprong  DIRECT gevolgd door : Streksprong 		Halve draai op 1 been 	Koprol tot hurkzit 		Arabier af  OF Overslag af 	(0.50)+0.30 bonus

Nivo 7 Vloer: Kies uit iedere kolom 1 element. De oefening is op muziek.

Element 1	Element 2 +3	Element 4	Element 5/6	Element 6/7	Element 7/8	SE-Waarde
		Handstand  OF Handstanddoorrol 	Halve draai op 1 been  DIRECT gevolgd door Streksprong halve draai 	Radslag  OF Koprol voorover 		0.50
Aanloopje-arabier-kaats 	Loopsprong  Passage (chasse's of huppeltjes) Kattesprong 	Overslag (met of zonder plank) 	Pirouette  OF Streksprong met hele draai 		Rol achterover tot ligsteun 	(0.50)+0.30 bonus