

Oefenstof Onderbouw

Sprong Onderbouw:

Sprong

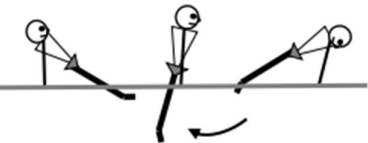
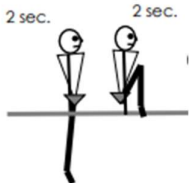
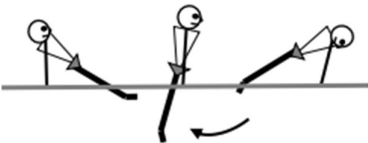
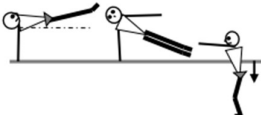
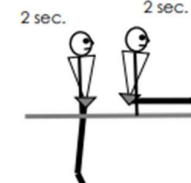
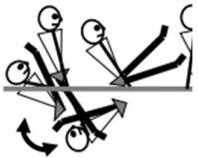
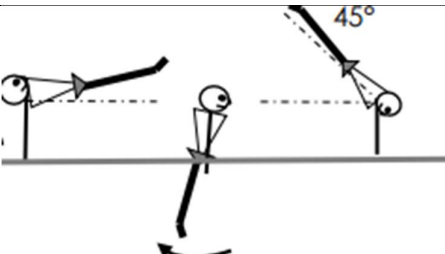
- Er moeten 2 sprongen uitgevoerd worden. Het eindcijfer is het gemiddelde van de 2 scores van de sprongen.
- Indien sprongen uit 2 verschillende groepen worden getoond wordt een bonus van 0.50 punt opgeteld bij het eindcijfer.

Sprongsituatie: Trampolineplank - verhoogd vlak 0.60 m

Groep 1	D-score	Groep 2	D-score	Groep 3	D-score
1a. Handstandoverslag tot ruglig	4.5	2a. Handstandoverslag met ¼ draai in 1 ^e vluchtfase tot kniezit of stand (arabier)	4.5	3a. Streksprong op – rol voorover tot hurkzit	3.0
1b. Handstandoverslag tot stand	5.0			3b. Zweefrol via hurkzit tot stand	3.5
				3c. Salto voorover tot ruglig	4.0
				3d. Salto voorover gehurkt tot stand	4.5

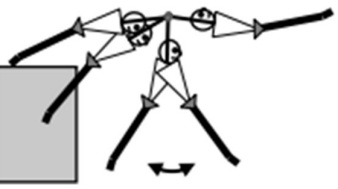
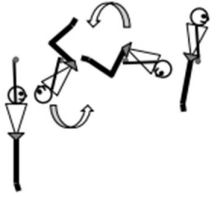
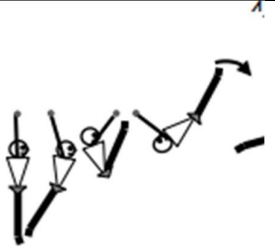
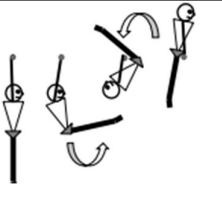
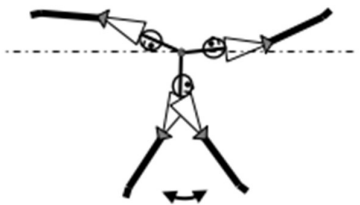
Brug Onderbouw:

Kies uit iedere kolom 1 element, de oefening bestaat dus uit 3 elementen.

Element 1	Element 2	Element 3	Element 4	Element 5	Waarde per element
Opsteunen - 5 zwaaien met voeten onder leggerhoogte (heen en terug = 2 zwaaien)	Streksteun – 2 sec., gevolgd door hurksteun – 2 sec.		5 zwaaien met voeten onder leggerhoogte (heen en terug = 2 zwaaien)	Achterzwaai-Voorzwaai ½ draai uitwenden evt met zit op ligger	
					0.3
	Streksteun – 2 sec., gevolgd door hoeksteun – 2 sec.	Rol voorover op de legger vanuit spreidzit tot spreidzit	5 zwaaien met voeten boven leggerhoogte (heen en terug = 2 zwaaien)	Rol achterover tot stand	
					0.5

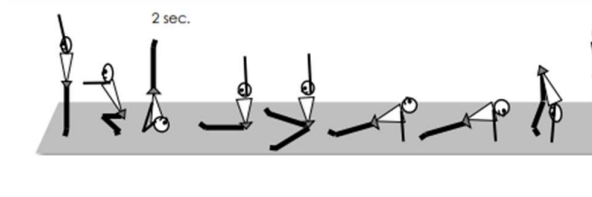
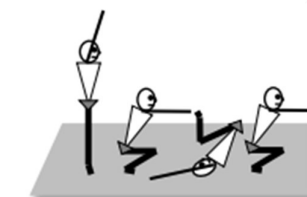
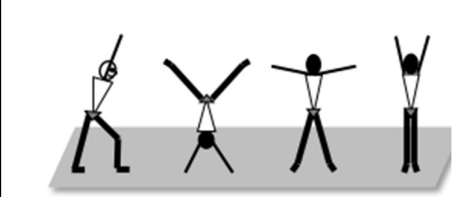
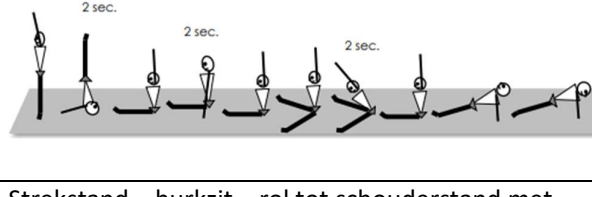
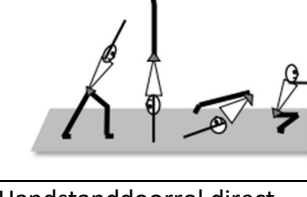
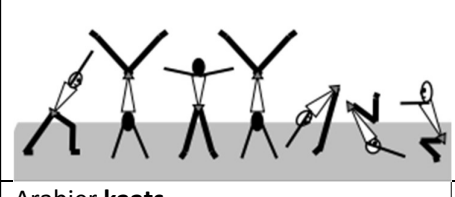
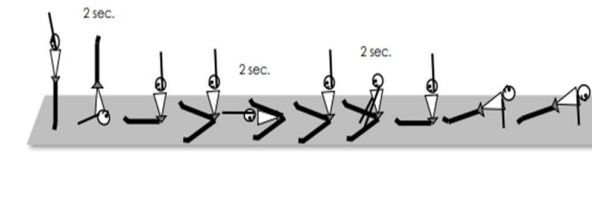
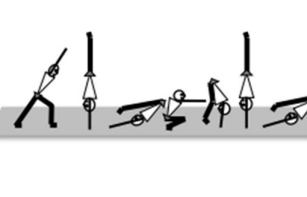
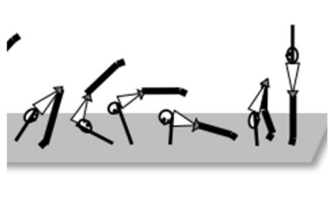
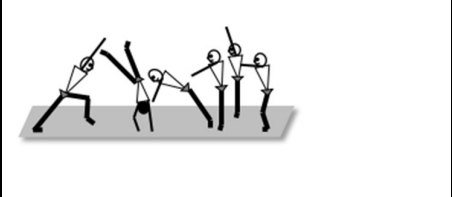
Rek Onderbouw:

Kies uit iedere kolom 1 element, de oefening bestaat dus uit 3 of 4 elementen.

Element 1 (HL)	Element 2 (HL)	Element 3 (LL)	Element 4 (LL)	Waarde per element
Vanuit hang komen tot zwaai binnen 4 bewegingen	5 x zwaai (voorzwaai is de zwaai) – onder horizontaal – achter neerspringen	Borstwaartsom kromme benen		
				0.3
Vanuit hang komen tot zwaai binnen 2 bewegingen		Borstwaartsom gestrekte benen	Buikdraai	
				0.4
	5 x zwaai (voorzwaai is de zwaai) –horizontaal – achter neerspringen			
				0.5

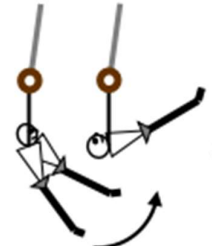
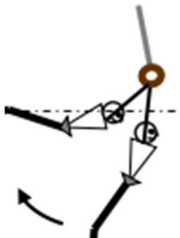
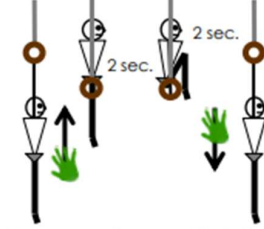
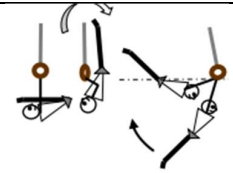
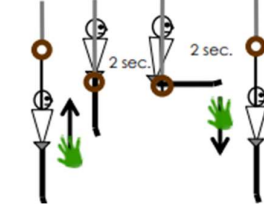
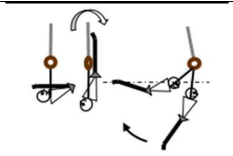
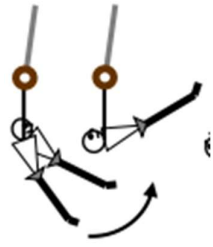
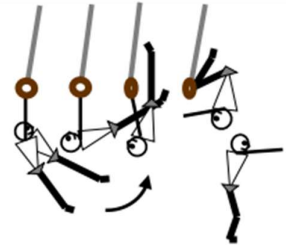
Vloer Onderbouw:

Kies uit iedere kolom 1 element, de oefening bestaat dus uit 3 elementen.

Element 1	Element 2	Element 3	Element 4	Waarde per element
Strekstand – hurkzit – rol tot schouderstand (2 sec) – terugkomen tot langzit met armen op – spreidzit met armen op – benen samen en ligsteun ruglings – halve draai tot ligsteun – hurkzit - strekstand	Koprol voorover		Radslag	
				0.3
Strekstand – hurkzit – rol tot schouderstand met armen gestrekt op de vloer (2 sec) – terugkomen tot langzit met armen op – spreidzit met romp 45° hellen naar voren met armen op – benen samen en ligsteun ruglings – halve draai tot ligsteun – hurkzit - strekstand	Handstanddoorrol	Koprol achterover	Radslag – radslag met benen bijsluiten tot vouwstand – direct koprol achterover	
				0.4
Strekstand – hurkzit – rol tot schouderstand met armen gestrekt op de vloer (2 sec) – terugkomen tot langzit met armen op – spreidzit buik op de vloer – spreidzit met spreidhoeksteun (2 sec)) – benen samen en ligsteun ruglings – halve draai tot ligsteun – hurkzit - strekstand	Handstanddoorrol direct gevolgd door handstand heffen en doorrollen	Koprol achterover tot ligsteun	Arabier <u>kaats</u>	
				0.5

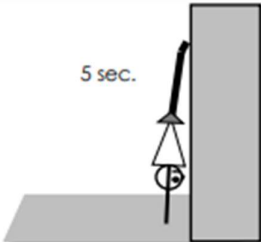
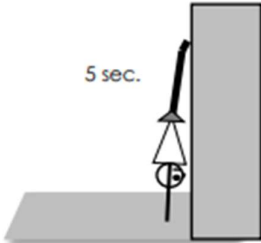
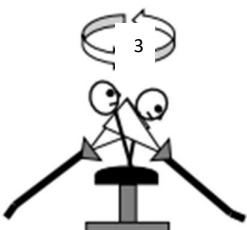
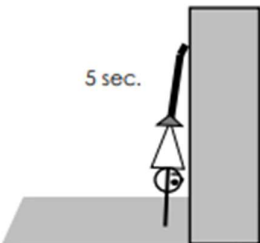
Ringen Onderbouw:

Kies uit iedere kolom 1 element, de oefening bestaat dus uit 4 elementen.

Element 1	Element 2	Element 3	Element 4	Waarde per element
Hoekhang 90' minimaal met gebogen armen (2 sec)	2x zwaai	2x zwaai	Stil hangen en afspringen	0.3
				
Hang – komen tot streksteun via trampoline trampoline /verhoging (2 sec)- inhurken (2 sec)- terug	2x zwaai tot vouwhang - uitzwaai		1 zwaai tot vouwhang – doorrollen tot ruglingse hang – lichaam vertikaal en neerspringen	0.4
				
Hang – komen tot streksteun via trampoline /verhoging (2 sec) - hoeksteun (2 sec)- terug	2x zwaai tot vouwhang – kaars - uitzwaai	2x zwaai boven horizontaal of hoger	Salto af	0.5
			 <u>Hurksalto achterover</u>	

Voltige Onderbouw:

Kies uit iedere kolom 1 element, de oefening bestaat dus uit 2 elementen.

Element 1	Element 2	Waarde element kolom 1	Waarde element kolom 2
1 flank met wiel tjes	Handstand met buik naar de wand handen op minder dan 60 cm van de wand		
		2.5	0.3
2 flank met wiel tjes	Handstand met buik naar de wand handen op minder dan 40 cm van de wand		
		3.0	0.4
3 flanken met wiel tjes	Handstand met buik naar de wand handen op minder dan 20 cm van de wand		
		3.5	0.5