SPRONG

NIVEAU 9 (trampoline, landingsmat)

Sprong 1

OEFENING : D-SCORE = **?**	KEUZE	D-SCORE
1. Streksprong 1/1 draai	1. Streksprong 1 ½ draai	+ 0.30 pt

Sprong 2

OEFENING : D-SCORE = **?**	KEUZE	D-SCORE
1. Hoeksalto	1. Salto	- 0.30 pt

Sprong 3

OEFENING : D-SCORE = **?**	KEUZE	D-SCORE
1. Barani	1. Arabier	- 0.30 pt

BRUG

NIVEAU 9

OEFENING : D-SCORE = **?**	KEUZE	D-SCORE
1. borstwaartsom met afzet 2 benen	1. Borstwaartsom met afzet 1 been	- 0.30 pt
	1. buikdraai voorover	+ 0.30 pt
2. buikdraai achterover		
3. Ophurken	1. 1 been overspreiden en terughurken	- 0.30 pt.
4. Aanspringen hoge ligger, voorzwaai, achterzwaai, voorzwaai, achterzwaai		
5. voorzwaai en ½ draai af tot stand		

BALK

NIVEAU 9

OEFENING : D-SCORE = **?**	KEUZE	D-SCORE
1. Opspringen zonder handen en ¼ draai	1. Ophurken en ¼ draai in hurkzit	-0.30 pt
2. Sisonne, streksprong, hurksprong (zonder stop)	1. Met 1 stop	- 0.30 pt
3. Schep - been opzwaaien, schep – been opzwaaien ander been		
4. Ander been recht naar beneden en komen tot zit	1. Zonder handen	+ 0.30 pt
5. Komen tot ruglig, 2 benen recht omhoog, terug met voeten los van de balk en 1 been inhurken en terug en dan ander been inhurken en terug		
6. Achter opgooien tot ligsteun, inhurken en ½ draai in hurkzit		
7. Rol voorover tot hurkzit	1. Koprol tot rijzit, achter ophurken en gaan staan	- 0.30 pt
8. ½ draai op 1 been		
9. Handstand (<180^0)	1. (spagaat)handstand 2. Handstand (<150^0)	+ 0.30 pt - 0.30 pt
10. Zweefstand 2 tellen tot spreidstand		
11. Stap opzij met voet achter de andere voet, stap met knie voor omhoog en stap open tot spreidstand, ¼ draai op zij en ½ draai op 2 voeten		
12. Barani af	1. Overslag af	- 0.30 pt

VLOER

NIVEAU 9

OEFENING : D-SCORE = **?**	KEUZE	D-SCORE
1. Aanloop overslag, radslag, radslag	1. Aanloop overslag, radslag, arabier 2. Aanloop arabier, radslag, radslag	+ 0.30 pt - 0.30 pt
3. Stap, loopsprong, sisonne, streksprong 1/1 draai		
4. Been recht opzwaaien, ander been recht opzwaaien en direct door met radslag tot hoge kniezit	1. Been recht opzwaaien, ander been recht opzwaaien en direct door met radslag op 1 arm tot kniezit	+ 0.30 pt
5. Rol zijwaarts met benen open tot lage kniezit, inhurken en ¼ draai		
6. Rol achterover tot ligsteun	1. Rol achterover met rechte armen tot ligsteun 2. Rol achterover	+ 0.30 pt - 0.30 pt
6. Houding opendraaien met arm omhoog, terug, en andere arm omhoog en terug		
7. Vanuit ligsteun opgooien tot handstand	1. Vanuit ligsteun opgooien tot handstand en doorrollen	+ 0.30 pt
8. Losse rol tot eindhouding		