

Naam:

## Oefenstof Nivo 5

### Nivo 5 Sprong:

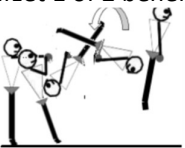

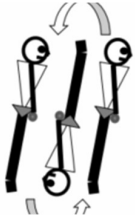




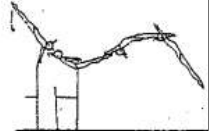

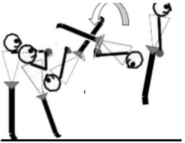

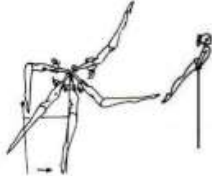
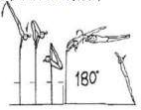
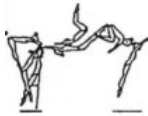
#### Sprong

- 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.

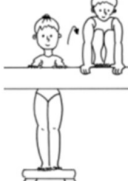





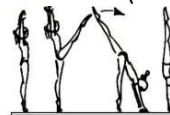


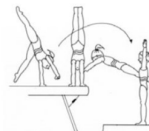



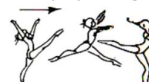


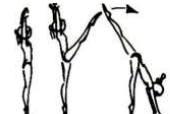





**Sprongsituatie:** Trampolineplank - Kast (-1 deel) of Springtoestel (1.05 / 1.15 m) met landingsmat (0.30 m)

Groep 1	D-score	Groep 2	D-score	Groep 3	D-score
1a. Handstandoverslag	4.5	2a. Handstandoverslag met ¼ draai in 1 <sup>e</sup> vluchtfase (arabier)	4.0	3a. Ophurken - streksprong af	3.0
1b. Handstandoverslag met ½ draai in de 2 <sup>e</sup> vluchtfase	5.0	2b. Handstandoverslag met ½ draai in 1 <sup>e</sup> vluchtfase	4.5	3b. Doorhurken	3.5
		2c. Handstandoverslag met ½ draai in 1 <sup>e</sup> vluchtfase – ½ draai in 2 <sup>e</sup> vluchtfase	5.0	3c. Streksprong op – streksprong af	3.5

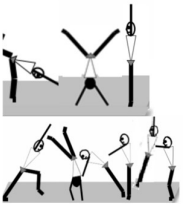
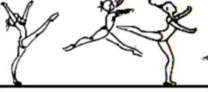



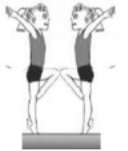
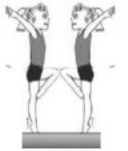



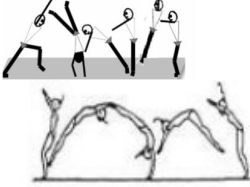
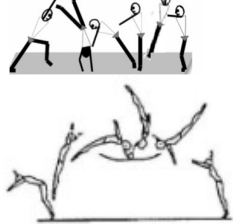





**Nivo 5 Brug:** Kies uit iedere kolom 1 element.

Element 1 (LL)	Element 2 (LL)	Element 3 (LL)	Element 4 van LL->HL	Element 5 (HL)	Element 6 (HL)	Element 7 (HL)	SE-Waarde
<p>Borstwaartsom trekken – met afzet 1 of 2 benen</p> 	<p>Opzwaai – onder horizontaal</p> 	<p>Buikdraai achterover</p> 	<p>Ophurken</p>  <p>OF</p> <p>Zolendraai</p> 	<p>2x zwaaien</p> 		<p>(tegenspreiden) ondersprong af</p>   <p>OF</p> <p>Voorover duikelen tot hoekhang 2 sec</p> 	0.50
<p>Borstwaartsom ZONDER afzetten</p> 	<p>Opzwaai – horizontaal of hoger</p> 				<p>Driekwart reus</p> 	<p>Ondersprong met halve draai af</p>  <p>180°</p> <p>OF</p> <p>Salto af</p> 	(0.50)+0.30 bonus

**Nivo 5 Balk:** Kies uit iedere kolom 1 element, oefening start aan de ANDERE kant van de dikke mat . Evt halve draai toevoegen na radslag

Element 1	Serie 3	Element 2 (+7 +evt 8)	Element 3	Element 4	Element 5	Element 6	SE-Waarde	
<p>Ophurken</p> 		<p>Halve draai op 1 been</p>  <p>Geen waarde</p>	<p>Loopsprong</p>  <p><b>DIRECT</b> gevolgd door Kattensprong</p>  <p><b>OF</b> Streksprong</p> 	<p>Vluchtige Handstand (30')</p> 	<p>Halve draai op 1 been</p>  <p>Geen waarde</p>	<p>Koprol tot hurkzit</p> 	<p>Arabier af</p>  <p><b>OF</b> Overslag af</p> 	0.50
<p>Opspreiden tot split – handen los buik op balk</p>  <p><b>OF</b> Doorhurken</p> 		<p>Loopsprong</p>  <p><b>DIRECT</b> gevolgd door: Kattensprong</p>  <p><b>EN</b> Streksprong</p> 	<p>Vluchtige handstand(10')</p> 	<p>Radslag</p>  <p><b>OF</b> Losse rol</p> 	<p>Halve draai op 1 been</p>  <p><b>DIRECT</b> gevolgd door halve draai op tenen (op 2 benen)</p>	<p>Salto voorwaarts af</p>  <p><b>OF</b> Salto achterwaarts af</p> 	(0.50)+0.30 bonus	
<p><b>Deze serie moet direct na de opsprong:</b>                  2 stappen voorwaarts op tenen- armen gestrekt voorwaarts – handpalmen naar elkaar toe                  2 stappen voorwaarts op tenen – armen gestrekt zijwaarts                  2 stappen voorwaarts op tenen met voet heffen tot bij knie (Passe parallel) – armen gestrekt zijwaarts                  Op tenen blijven staan – armen hoog – handpalmen naar elkaar toe – ¼ draai tot parallel stand                  Linker been zijwaarts uitstrekken (tendu-&gt;voet gepunt op de balk) – armen gestrekt zijwaarts – buig romp naar links – linker arm rond laag, rechter arm rond hoog.                  Terug recht op- armen gestrekt zijwaarts                  Linker been zijwaarts heffen – handen in zij – stap zijwaarts via plie (sqat) op links – rechter been zijwaarts uitstrekken (tendu-&gt;voet gepunt op de balk)                  Sluit rechter been aan – handen in zij                  Steun op rechter been – linker been zijwaarts uitstrekken op de balk (tendu-&gt; voet gepunt op balk)                  Rechterhand blijft in zij – Linkerhand via een welbeweging laten wijzen naar linker voet                  Sluit rechterbeen aan – rechter hand in zij – linkerarm omhoog – rechter arm omhoog                  ¼ draai over rechts – (je staat nu in loopricting achteruit) met rechter been nog een tendu voorwaarts aangeven – armen zijwaarts                  4 stappen achterwaarts op tenen – armen zijwaarts                  Hurkzt- armen laag – ½ draai – komen tot stand – armen laag</p>							1.00	

**Nivo 5 Vloer:** Kies uit iedere kolom 1 element. De oefening is op muziek.

Element 1 +2	Element 3 (+8)	Element 4	Element 5		Element 6	Element 7	SE-Waarde
<p>Radslag- Arabier (geen hup ertussen)</p> 	<p>Loopsprong</p>  <p><b>DIRECT</b> gevolgd door Kattesprong</p>  <p><b>OF</b> Hele draai sprong</p>  <p><b>OF</b> Hurksprong</p> 	<p>halve draai op <b>LINKS</b></p>  <p><b>DIRECT</b> halve draai op <b>RECHTS</b></p> 	<p>Handstand 1 sec.</p> 	<p>Halve draai</p>	<p>(Loop) Overslag <b>MET</b> plank</p> 	<p>Rol achterover</p> 	<p>0.50</p>
<p>Arabier- flicflac</p>  <p><b>OF</b> Arabier <b>HURK</b>salto</p> 			<p>Boogje voorover</p>  <p><b>OF</b> Boogje achterover</p>  <p><b>OF</b> Tik-Tak</p> 		<p>(Loop) Overslag <b>ZONDER</b> plank</p> 	<p>Stutrol tot ligsteun of hurkzit</p> 	<p>(0.50)+0.30 bonus</p>