

Naam:

Oefenstof Nivo 6

Nivo 6 Sprong:

Sprong


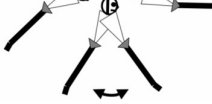


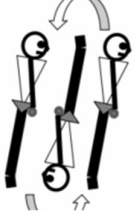
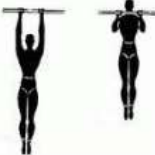

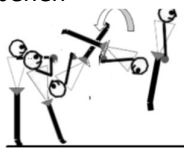

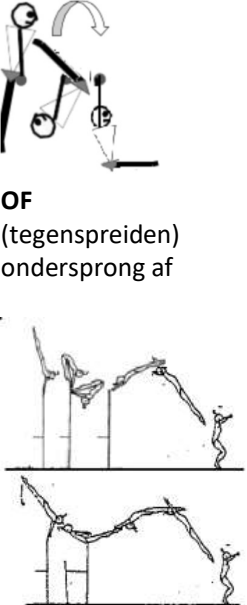
- Er moeten 2 sprongen uitgevoerd worden. Het eindcijfer is het gemiddelde van de 2 scores van de sprongen.
- Indien sprongen uit 2 verschillende groepen worden getoond wordt een bonus van 0.50 punt opgeteld bij het eindcijfer.

Sprongsituatie: Trampolineplank - verhoogd vlak 0.90 m

Groep 1	D-score	Groep 2	D-score	Groep 3	D-score
1a. Handstandoverslag tot ruglig	4.0	2a. Handstandoverslag met ½ draai in 1 ^e vluchtfase tot buiklig	4.0	3a. Streksprong op – rol voorover tot hurkzit	3.0
1b. Handstandoverslag tot stand	5.0	2b. Handstandoverslag met ¼ draai in 1 ^e vluchtfase tot kniezit of stand (arabier)	4.5	3b. Zweefrol via hurkzit tot stand	3.5
				3c. Salto voorover tot ruglig	4.0
				3d. Salto voorover gehurkt tot stand	4.5


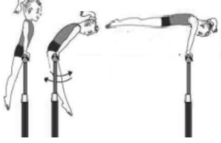
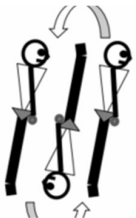

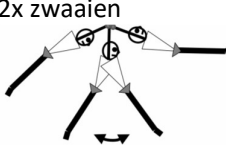

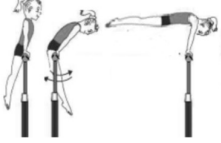

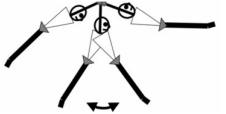

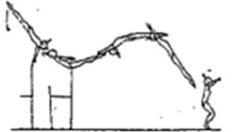
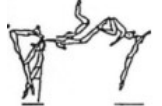
Nivo 6 Brug: Kies uit iedere kolom 1 element

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!

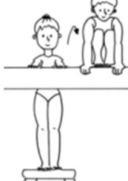

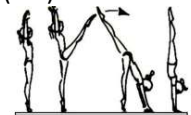
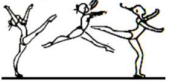


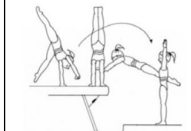

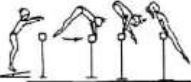
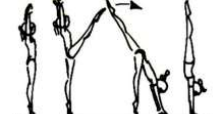
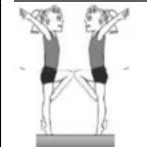





Element 1 (HL)	Element 2 (HL)	Element 3 (HL)	Ga van HL->LL	Element 4 (LL)	Element 5 (LL)	Element 6 (LL)	Element 7 (LL)	SE-Waarde
<p>1 sec hol – 1 sec bol</p> 		<p>2x zwaaien</p> 	<p>Neerspringen ½ draai – onder de ligger doorlopen</p> <p>(Geen waarde)</p>	<p>Borstwaartsom trekken – afzet 1 been</p> 	<p>Opzwaai – onder horizontaal</p> 	<p>Buikdraai achterover</p> 		0.50
	<p>Vanuit hang optrekken tot kin boven de ligger(1sec) terug naar hang</p> 	<p>3x zwaaien</p> 		<p>Borstwaartsom trekken – afzet 2 benen</p> 	<p>Opzwaai – horizontaal of hoger</p> 		<p>Voorover duikelen tot hoekhang 2 sec</p> <p>OF</p> <p>(tegenspreiden) ondersprong af</p> 	(0.50)+0.30 bonus

OF (nivo 6 brug!)

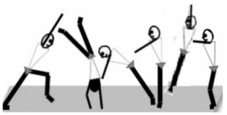
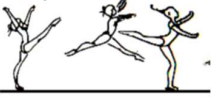



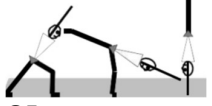
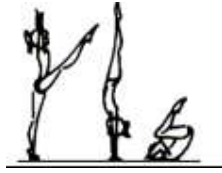

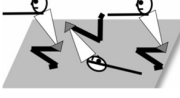
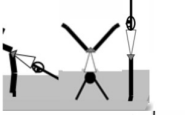
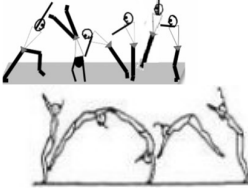

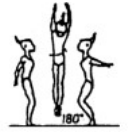

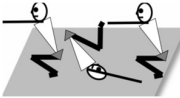

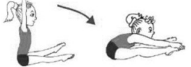

Start aan de LL

Element 1 (LL)	Element 2 (LL)	Element 3 (LL)	Klim van de LL naar de HL – mag via de LL of via de kast.	Element 4 (HL)	Element 5 (HL)	Element 6 (HL)	Element 7 (LL)	SE-Waarde
<p>Borstwaartsom trekken – met afzet 1 been</p> 	<p>Opzwaai – onder horizontaal</p> 	<p>Buikdraai achterover</p> 		<p>1 sec hol – 1 sec bol</p> 		<p>2x zwaaien</p>  <p>+ evt driekwartreus</p>		0.50
<p>Borstwaartsom trekken – afzet 2 benen</p> 	<p>Opzwaai – horizontaal of hoger</p> 				<p>Vanuit hang optrekken tot kin boven de ligger(1sec) terug naar hang</p> 	<p>3x zwaaien</p>  <p>+ evt driekwartreus</p>	<p>Voorover duikelen tot hoekhang 2 sec</p>  <p>OF ondersprong af</p>  <p>OF Salto a.o af</p> 	(0.50)+0.30 bonus

Nivo 6 Balk: Kies uit iedere kolom 1 element, oefening start aan de dikke mat kant. Oefening gaat heen en terug.

Element 1	Serie 3	Element 2	Element 3	Element 4 (+7)	Element 5	Element 6	SE-Waarde
<p>Ophurken</p>  <p>Waarde 0.10</p>		<p>Vluchtige Handstand (45')</p> 		<p>Loopsprong</p> 	<p>Koprol tot klemlig</p>  <p>OF</p> <p>Koprol tot hurkzit</p> 	<p>Arabier af</p> 	0.50
<p>Opspreiden tot split – handen los buik op balk</p>  <p>OF</p> <p>Doorhurken</p>  <p>Waarde 0.10</p>		<p>Vluchtige handstand(30')</p> 	<p>Halve draai op 1 been</p> 	<p>DIRECT gevolgd door: Kattensprong</p>  <p>OF Streksprong</p> 	<p>Radslag</p>  <p>OF</p> <p>Losse rol</p> 	<p>Overslag af</p> 	(0.50)+0.30 bonus
<p>Deze serie moet direct na de opsprong:</p> <p>2 stappen voorwaarts op tenen- armen gestrekt voorwaarts – handpalmen naar elkaar toe</p> <p>2 stappen voorwaarts op tenen – armen gestrekt zijwaarts</p> <p>2 stappen voorwaarts op tenen met voet heffen tot bij knie (Passe parallel) – armen gestrekt zijwaarts</p> <p>Op tenen blijven staan – armen hoog – handpalmen naar elkaar toe – ¼ draai tot parallel stand</p> <p>Linker been zijwaarts uitstrekken (tendu->voet gepunt op de balk) – armen gestrekt zijwaarts – buig romp naar links – linker arm rond laag, rechter arm rond hoog.</p> <p>Terug recht op- armen gestrekt zijwaarts</p> <p>Linker been zijwaarts heffen – handen in zij – stap zijwaarts via plie (sqat) op links – rechter been zijwaarts uitstrekken (tendu->voet gepunt op de balk)</p> <p>Sluit rechter been aan – handen in zij</p> <p>Steun op rechter been – linker been zijwaarts uitstrekken op de balk (tendu-> voet gepunt op balk)</p> <p>Rechterhand blijft in zij – Linkerhand via een welbeweging laten wijzen naar linker voet</p> <p>Sluit rechterbeen aan – rechter hand in zij – linkerarm omhoog – rechter arm omhoog</p> <p>¼ draai over rechts – (je staat nu in looprichting achteruit) met rechter been nog een tendu voorwaarts aangeven – armen zijwaarts</p> <p>4 stappen achterwaarts op tenen – armen zijwaarts</p> <p>Hurkzt- armen laag – ½ draai – komen tot stand – armen laag</p>							1.00

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

Element 1 (+evt 9)	Element 2 +3	Element 4	Element 5	Element 6	Element 7	Element 8	SE-Waarde
<p>Voorhup-arabier-kaats</p> 	<p>Loopsprong</p>  <p>DIRECT gevolgd door: Kattesprong</p>  <p>OF Hele draai sprong</p>  <p>OF Hurksprong</p> 		<p>Vluchtige Handstand</p>  <p>OF Handstanddoorrol</p> 	<p>HALVE DRAAI (op 1 been, of twee benen) – Geen waarde</p> <p>Gevolgd door: (Loop)Overslag</p> 	<p>Rol achterover</p> 		0.50
<p>Radslag- Arabier (geen hup ertussen)</p>  <p>OF Arabier- flicflac</p> 		<p>Streksprong halve draai L</p>  <p>DIRECT gevolgd door Streksprong halve draai R</p> 	<p>Handstand 1 sec.</p> 		<p>Rol achterover MET GESTREKTE ARMEN</p> 	<p>Schredezit</p>  <p>OF Spreidzit of split</p>  <p>OF Spagaat</p> 	(0.50)+0.30 bonus