

Naam:

Oefenstof Nivo 7

Nivo 7 Sprong:

Sprong

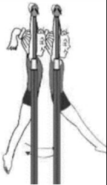
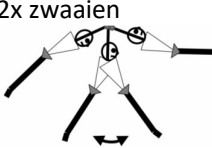
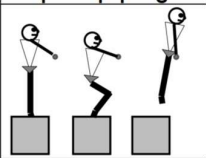

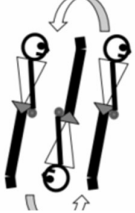
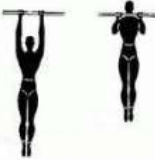
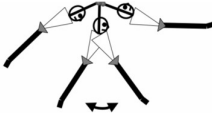


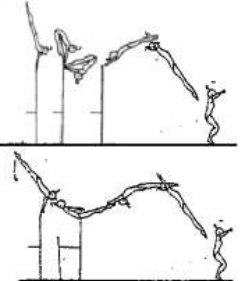
- Er moeten 2 sprongen uitgevoerd worden. Het eindcijfer is het gemiddelde van de 2 scores van de sprongen.
- Indien sprongen uit 2 verschillende groepen worden getoond wordt een bonus van 0.50 punt opgeteld bij het eindcijfer.

Sprongsituatie: Trampolineplank - verhoogd vlak 0.60 m

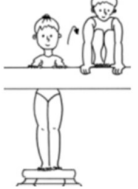

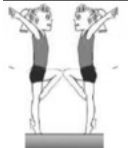



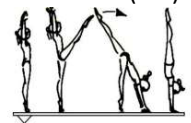

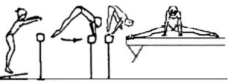
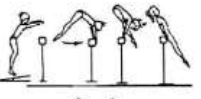

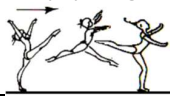

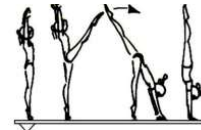
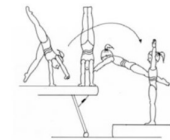
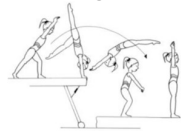
Groep 1	D-score	Groep 2	D-score	Groep 3	D-score
1a. Handstandoverslag tot ruglig	4.5	2a. Handstandoverslag met ¼ draai in 1 ^e vluchtfase tot kniezit of stand (arabier)	4.5	3a. Streksprong op – rol voorover tot hurkzit	3.0
1b. Handstandoverslag tot stand	5.0			3b. Zweefrol via hurkzit tot stand	3.5
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

Nivo 7 Brug: Kies uit iedere kolom 1 element




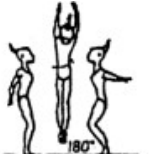


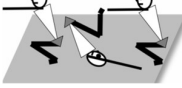
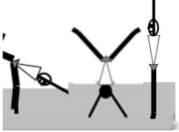
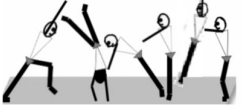

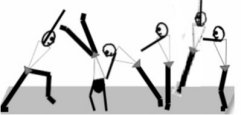


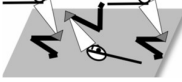

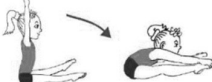

Klim op de kast en kom tot hang aan de HL met je gezicht naar buiten (niet naar de LL) – Het deel op de LL MET JE GEZICHT NAAR DE HL!

Element 1 (HL)	Element 2 (HL)	Element 3 (HL)	Ga van HL->LL (geen waarde)	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>Opspringen tot steun</p> 	<p>Opzwaai</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</p> 			<p>Voorover duikelen tot hoekhang 2 sec</p>  <p>OF (tegenspreiden) ondersprong af</p> 	(0.50)+0.30 bonus

Nivo 7 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	Element 5	Element 6	Element 7	SE-Waarde
<p>Ophurken</p>  <p>Waarde 0.10</p>		<p>Halve draai op 1 been</p>  <p>Waarde 0.10</p>	<p>Kattensprong</p> 		<p>Koprol tot klemlig</p> 	<p>Zweefstand</p>  <p>OF</p> <p>Zeer Vluchtige Handstand (45')</p> 	<p>Streksprong af</p> 	0.50
<p>Opspreiden tot split – handen los buik op balk</p>  <p>OF</p> <p>Doorhurken</p>  <p>107 Waarde 0.10</p>					<p>Streksprong</p>  <p>OF</p> <p>Loopsprong</p> 	<p>Koprol tot hurkzit</p> 	<p>Vluchtige handstand</p>  <p>(180' - 1 sec.)</p>	<p>Arabier af</p>  <p>OF</p> <p>Overslag af</p> 
<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>Hurkzit- armen laag – ½ draai – komen tot stand – armen laag</p>								1.00

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

Element 1 (+7)	Element 2	Element 3	Element 4	Element 5	Element 6	SE-Waarde
<p>Voorhup-arabier-kaats</p> 	<p>Loopsprong</p> 	<p>Halve draai op 1 been</p>  <p>OF</p> <p>Streksprong halve draai</p> 	<p>Vluchtige Handstand</p>  <p>OF</p> <p>Handstanddoorrol</p> 	<p>Rol achterover</p> 		0.50
<p>Radslag- Arabier (geen hup ertussen)</p>   <p>OF</p> <p>Loopoverslag – Arabier</p>  			<p>Handstand 1 sec.</p>  <p>OF</p> <p>Handstanddoorrol waarbij de handstand 1 seconde wordt vastgehouden</p> 	<p>Rol achterover MET GESTREKTE ARMEN</p> 	<p>Schredezit</p>  <p>OF</p> <p>Spreidzit of split</p>  <p>OF</p> <p>Spagaat</p> 	(0.50)+0.30 bonus