

Naam:

Oefenstof Nivo 7

Nivo 7 Sprong:

Er moeten 2 sprongen uitgevoerd worden, het eindcijfer is het gemiddelde van de 2 scores.

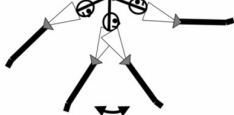
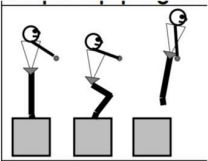
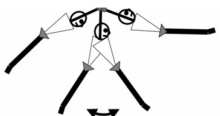
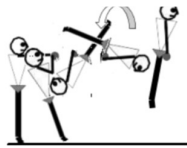
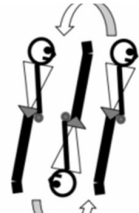
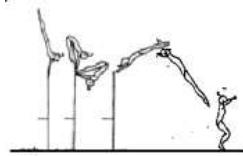
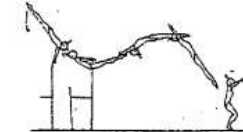
Indien 2 verschillende sprongen worden getoond, wordt een bonus van 0.30 punt opgeteld bij het eindcijfer.

Sprongsituatie: plankoline + verhoogd vlak 60 cm (1 rij banken + dikke mat)

1	Ophurken of streksprong op direct gevolgd door handstand platval tot ruglig	3.0
2	Ophurken of streksprong op direct gevolgd door arabier tot kniezit of stand	3.0
3	Ophurken of streksprong op direct gevolgd door rol voorover tot hurkzit	3.0
4	Handstandoverslag tot ruglig	3.5
5	Half in tot buiklig	3.5
6	Koprol voorover via hurkzit tot stand	3.5
7	Handstandoverslag tot stand met armen langs de oren (kaats toegestaan)	4.0
8	Half in tot kniezit met gestrekte heupen	4.0
9	Hurksalto voorover tot ruglig	4.0

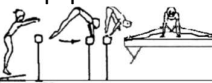
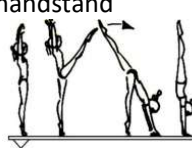
Nivo 7 Brug: Kies uit iedere kolom 1 element

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!

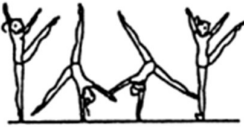
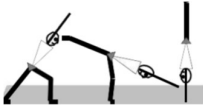
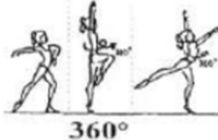
Element 1 (HL) – mag ook aan LL	Element 2 (HL) – mag ook aan LL	Ga van HL->LL (geen waarde)	Element 3 (LL)	Element 4/5 (LL)	Element 5/6 (LL)	SE-Waarde
1 x hol – bol (in hoog tempo) 	1x zwaaien – (voor- achter)  Trainer LET OP: Duw naar achteren en laat los, een duw naar voren = hulp!	Neerspringen ½ draai – onder de ligger doorlopen	Opspringen tot steun 	Opzwaai 	Voorover duikelen tot gehurkte hoekhang 2 sec 	0.50
2 x hol – bol (in hoog tempo) 	2x zwaaien – (voor-achter-voor-achter)  Trainer LET OP: Duw naar achteren en laat los, een duw naar voren = hulp!		Borstwaartsom trekken 	Opzwaai + buikdraai achterover  	Voorover duikelen tot gestrekte hoekhang 2 sec  OF (tegenspreiden) ondersprong af  	(0.50)+0.30 bonus

Nivo 7 Balk: Kies uit iedere kolom 1 element, **oefening START AAN DE KANT VAN DE DIKKE MAT.** Oefening gaat dus heen en terug.

Evt opvullen met knieheffen – armen afwisselend voorwaarts-zijwaarts. Balkhoogte: 0.95 m.

Element 1	Element 2	Element 3 +4/5	Choreo ZW	Element 5/6	Element 7	Choreo LAAG	Element 8	SE-Waarde
Ophurken met 1 of 2 voeten of op 1 knie  Of opspreiden  Of elke andere (creatieve) opsprong	Zweefstand  OF Vrije (spreid)hoeksteun, 1 sec.  	Kattensprong  DIRECT gevolgd door : Streksprong 	Zijwaarts gaan: 1: Kwart draai 2: Stap zijwaarts met armen wijd 3: Voet aansluiten 4: Handen in zij 5: Buig iets door de knieën 6: Benen weer strekken 7: Armen zijwaarts 8: Stap zijwaarts 9: Kwart draai → gezicht naar de dichtstbijzijnde punt!	Halve draai op 2 benen 	Koprol tot klemlig en (via choreo) door naar hurkzit 	1: Blijf op je rug liggen benen hoog 2: Tik met voeten ieder 1x de balk aan. 3: Kom netjes op tot hurkzit. OF 1: Kom tot rijzit en buiklig 2: Voeten omhoog (knieën krom) 3: Tik met voeten ieder 1x de balk aan. 4: Kom netjes op tot hurkzit.	(Assemblé) Streksprong af  Assemblé = klein aansluit sprongetje	0.50
	Vluchtige handstand 	Loopsprong  DIRECT gevolgd door : Kattensprong  DIRECT gevolgd door : Streksprong 		Halve draai op 1 been 	Koprol tot hurkzit 		Arabier af  OF Overslag af 	(0.50)+0.30 bonus

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

Element 1	Element 2 +3	Element 4	Element 5/6	Element 6/7	Element 7/8	SE-Waarde
Radslag 		Handstand  OF Handstanddoorrol 	Halve draai op 1 been 	Koprol achterover tot hurkzit 	Streksprong halve draai 	0.50
Aanloopje-arabier-kaats 	Loopsprong  Passage (chasse's of huppeltjes) Kattlesprong 		Pirouette 	Rol achterover tot ligsteun 	Streksprong met hele draai 	(0.50)+0.30 bonus