

Oefenstof Bovenbouw

Sprong Bovenbouw:

Sprong

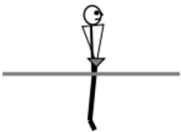
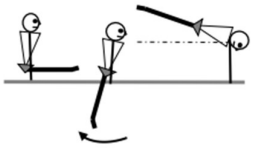
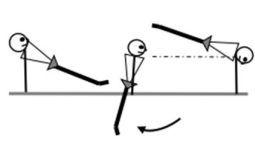
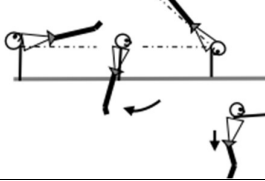
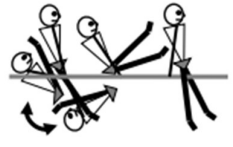
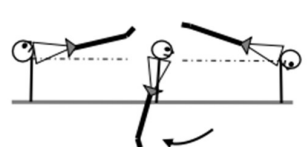
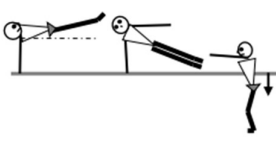
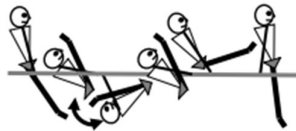
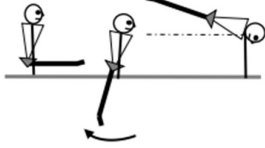
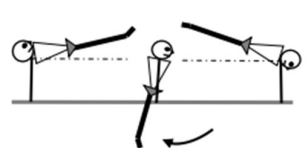
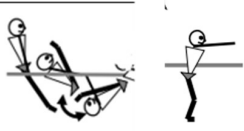
- Er moeten 2 sprongen uitgevoerd worden. Het eindcijfer is het gemiddelde van de 2 scores van de sprongen.
- Indien sprongen uit 2 verschillende groepen worden getoond wordt een bonus van 0.50 punt opgeteld bij het eindcijfer.

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

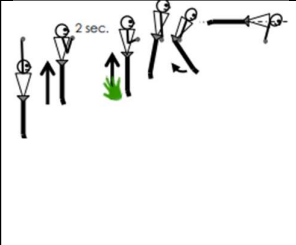
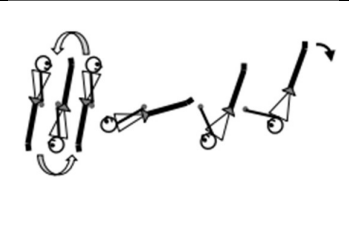
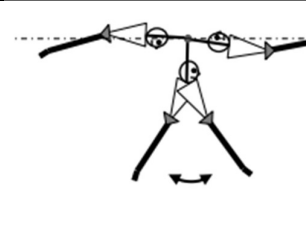
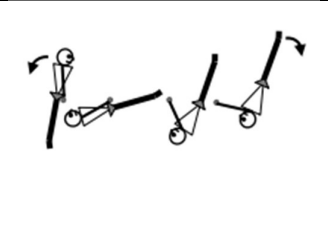
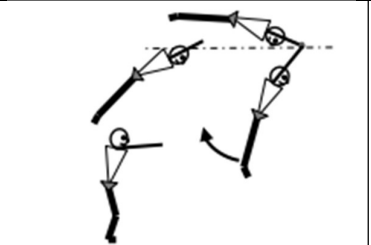
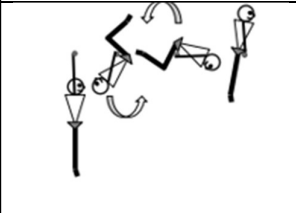
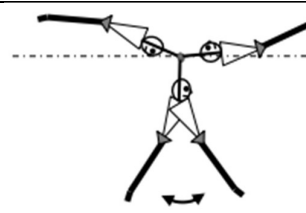
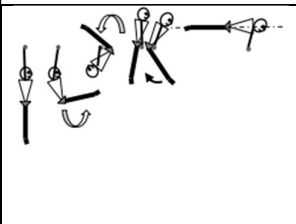
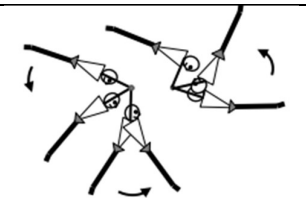
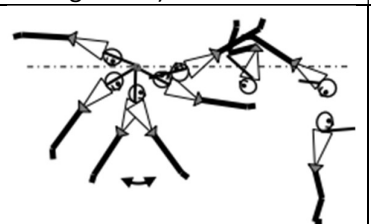
Brug Bovenbouw:

Kies uit iedere kolom 1 element, de oefening bestaat dus uit 4 elementen.

Element 1	Element 2	Element 3	Element 4	Waarde per element
Opspringen tot steun 	Hoeksteun – uitzwaai achter (onder horizontaal) 	5 zwaaien met voeten onder leggerhoogte (heen en terug = 2 zwaaien) 	Voorzwaai en achterzwaai boven horizontaal - afwenden 	0.3
Bol opspringen tot net voor streksteun – achterover en pendelkip tot zit met gespreide benen 		5 zwaaien met voeten onder leggerhoogte (heen en terug = 2 zwaaien) Horizontaal 	Voorzwaai ½ draai uitwenden 	0.4
Pendelkip tot steun 	Hoeksteun – uitzwaai achter (BOVEN horizontaal) 	5 zwaaien met voeten onder leggerhoogte (heen en terug = 2 zwaaien) boven Horizontaal 	Vanuit steun – achterover rol tot vouwhang – door"rollen" / semi salto af tot stand 	0.5

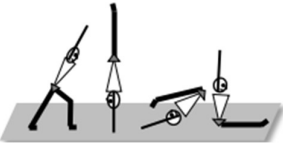
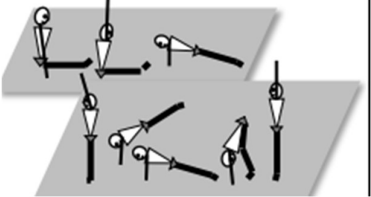

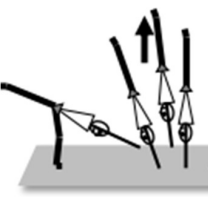
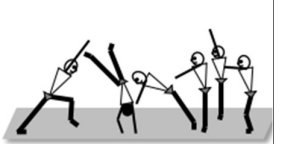
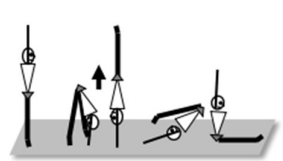
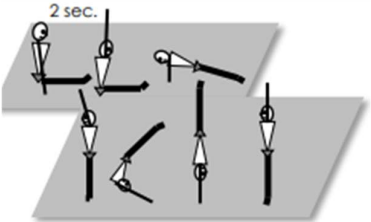
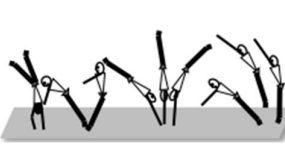
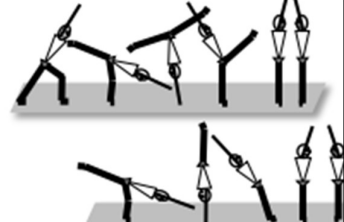

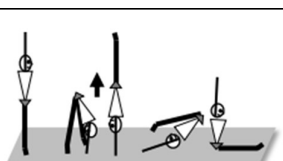
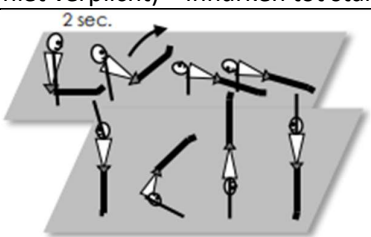
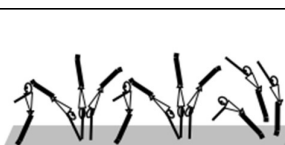
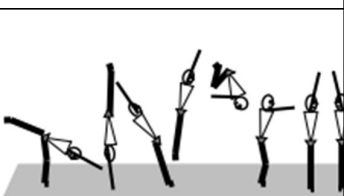

Rek Bovenbouw:

Kies uit iedere kolom 1 element, de oefening bestaat dus uit 5 elementen.

Element 1	Element 2	Element 3	Element 4	Element 5	Waarde per element
<p>Strekhang – optrekken tot hoofd boven legger- (2 sec) daarna met hulp muscle up en direct opzwaai</p> 	<p>Buikdraai met uitzwaai</p> 	<p>2x zwaai ergens 1x horizontaal (voor of achter, in 1e of 2e zwaai)</p> 	<p>Onderuitzwaai</p> 	<p>1x zwaai en achter af springen</p> 	0.3
<p>Hang – borstwaartsom met kromme benen</p> 		<p>2x zwaai ergens 2x horizontaal (voor of achter, in 1e of 2e zwaai)</p> 			0.4
<p>Hang – borstwaartsom met rechte benen</p> 		<p>2x zwaai in de 2^e zwaai ¾ reus</p> 		<p>1 x achterzwaai en in de voorzwaai salto af (extra zwaai is toegestaan)</p> 	0.5

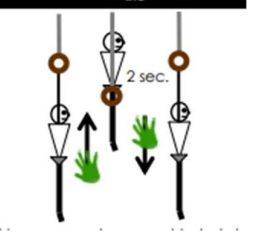
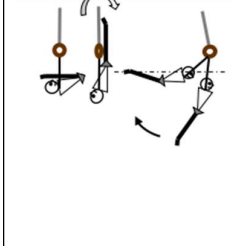
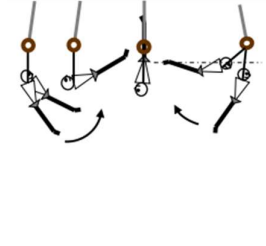
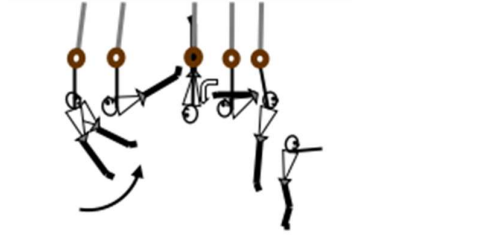
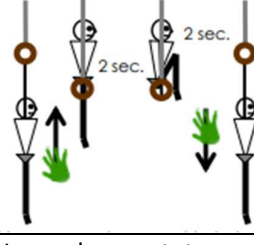
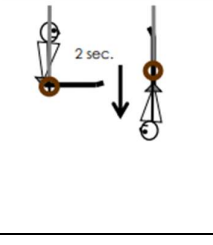
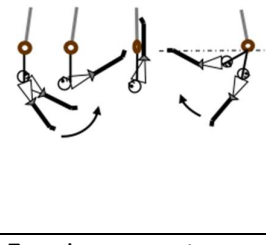
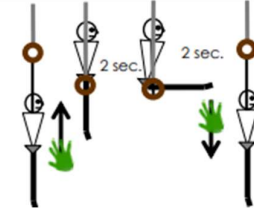
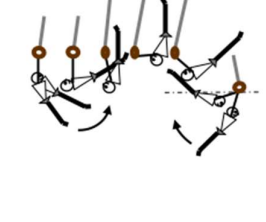

Vloer Bovenbouw:

Kies uit iedere kolom 1 element, de oefening bestaat dus uit 5 elementen.

Element 1	Element 2	Element 3	Element 4	Element 5	Waarde per element
Handstand doorrol tot langzit	Hoeksteun – langzit – ½ draai tot ligsteun – inhurken tot stand – rol achterover gebogen armen tot ligsteun – inhurken tot stand	Arabier kaats	Handstand hip-tip streksprong ½ draai	Arabier kaats	
					0.3
Handstand heffen met afzet – doorrol tot langzit	Hoeksteun (2 sec) – langzit – ½ draai tot ligsteun – inhurken tot stand – rol achterover rechte armen tot ligsteun (of stut - niet verplicht) – inhurken tot stand	Arabier flic-flak kaats	Loopoverslag – overslag – streksprong ½ draai	Artabier - hurksalto	
					0.4
Handstand heffen zonder afzet – doorrol tot langzit	Hoeksteun (2 sec) – uitstrekken tot langzit – ½ draai tot ligsteun – inhurken tot stand – rol achterover rechte armen tot ligsteun (of stut - niet verplicht) – inhurken tot stand	Arabier flic-flak- flic-flak kaats	Overslag – salto – streksprong ½ draai	Arabier streksalto	
					0.5


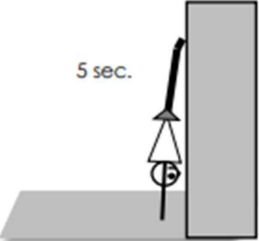

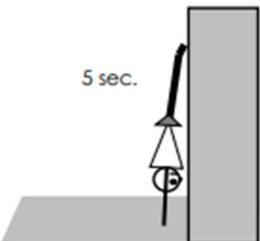

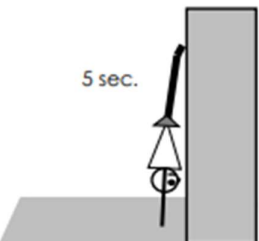
Ringen Bovenbouw:

Kies uit iedere kolom 1 element, de oefening bestaat dus uit 5 elementen.

Element 1	Element 2	Element 3	Element 4	Element 5	Waarde per element
<p>Hang – komen tot streksteun via trampoline /verhoging (2 sec)- terug</p> 		<p>Zwaai uit (1 zwaai achterwaarts)</p> 	<p>Zwaai voorwaarts tot omgekeerde hang – zwaai uit (1 zwaai achterwaarts)</p> 	<p>Zwaai voorwaarts tot omgekeerde hang – vouwhang – doorrollen achterwaarts tot ruglingse hang en spring neer</p> 	0.3
<p>Hang – komen tot streksteun via trampoline /verhoging (2 sec)- inhurken (2 sec)- terug</p> 	<p>Hoeksteun (2 sec) – rol achterover tot omgekeerde hang</p> 		<p>Zwaai voorwaarts tot omgekeerde hang – zwaai uit (1 zwaai achterwaarts) – voeten in de horizontaal</p> 		0.4
<p>Hang – komen tot streksteun via trampoline /verhoging (2 sec)- hoeksteun (2 sec)- terug</p> 			<p>Zwaai voorwaarts tot omgekeerde hang – zwaai uit (1 zwaai achterwaarts) – rug in de horizontaal</p> 	<p>Zwaai voorwaarts – salto achterover af (een extra zwaai achterwaarts – voorwaarts is toegestaan)</p> 	0.5

Voltige Bovenbouw:

Kies uit iedere kolom 1 element, de oefening bestaat dus uit 2 elementen.

Element 1	Element 2	Waarde element kolom 1	Waarde element kolom 2
3 flanken op paddenstoel met wieltjes	Handstand met buik naar de wand handen op minder dan 60 cm van de wand		
		2.5	0.3
5 flanken op paddenstoel met wieltjes	Handstand met buik naar de wand handen op minder dan 40 cm van de wand		
		3.0	0.4
1 flank op paddenstoel ZONDER wieltjes	Handstand met buik naar de wand handen op minder dan 20 cm van de wand		
		4.0	0.5