

## Oefenstof Middenbouw

### Sprong Middenbouw:

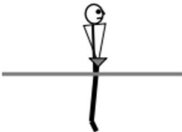
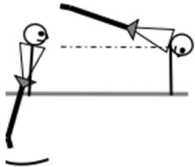

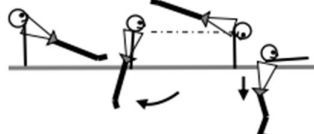

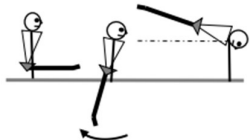
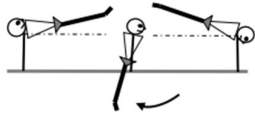
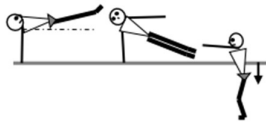

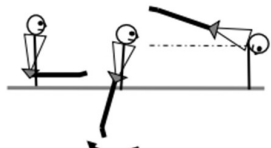


#### Sprong

- 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

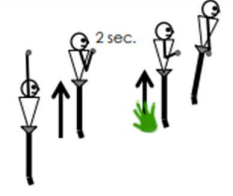
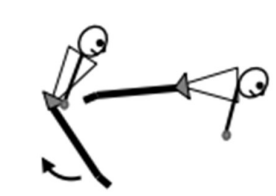
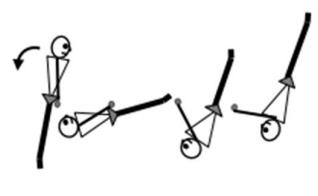
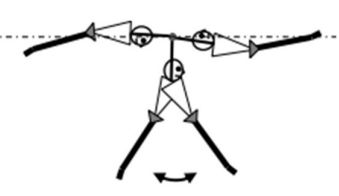
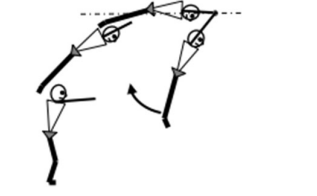
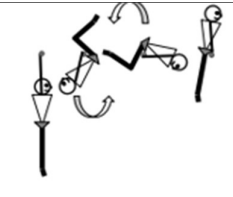
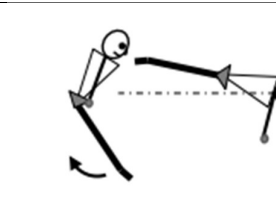
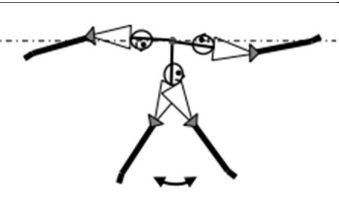
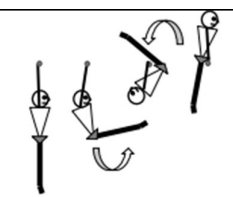
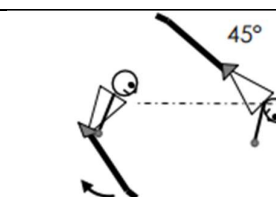
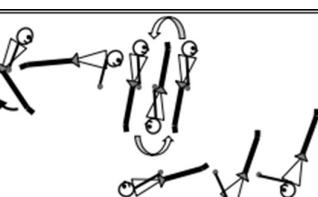
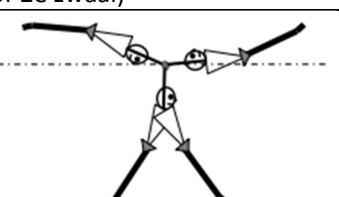
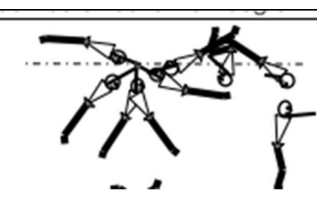
Groep 1	D-score	Groep 2	D-score	Groep 3	D-score
1a. Handstandoverslag tot ruglig	4.0	2a. Handstandoverslag met ½ draai in 1 <sup>e</sup> vluchtfase tot buiklig	4.0	3a. Streksprong op – rol voorover tot hurkzit	3.0
1b. Handstandoverslag tot stand	5.0	2b. Handstandoverslag met ¼ draai in 1 <sup>e</sup> 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 Gelijk:** Kies uit iedere kolom 1 element – de oefening bestaat uit 4 elementen

Element 1	Element 2	Element 3	Element 4	Waarde per element
Opspringen tot steun 	Kleine voorzwaai – uitzwaai achter 	5 zwaaien met voeten onder leggerhoogte (heen en terug = 2 zwaaien) 	Achterzwaai-Voorzwaai - afwenden 	0.3
Bol opspringen tot net voor streksteun – achterover en pendelkip tot zit met gespreide benen 	Hoeksteun – uitzwaai achter (onder horizontaal) 	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

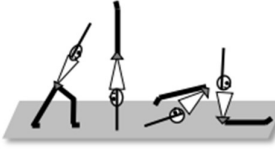
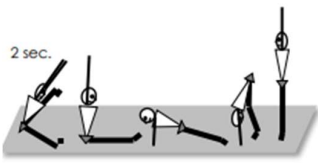
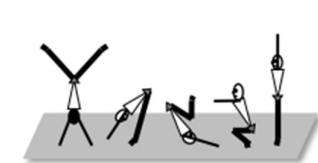


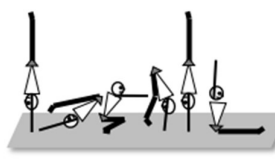
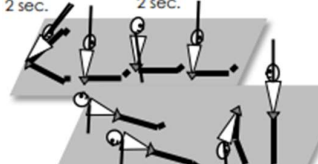
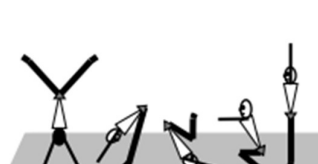


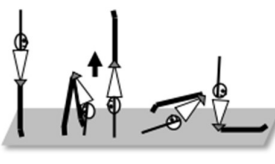
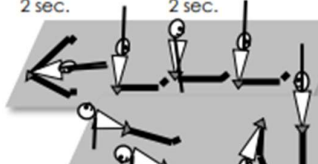

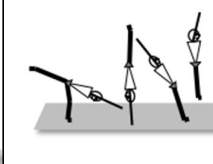
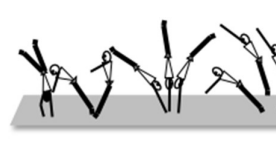
**Rek Middenbouw:**

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
Strekhang – optrekken tot hoofd boven legger- (2 sec) daarna met hulp muscle up	Opzwaai	Uitzwaai	2x zwaai	Achter af springen	
					0.3
Hang – borstwaartsom met kromme benen	Opzwaai horizontaal		2x zwaai ergens 1x horizontaal (voor of achter, in 1e of 2e zwaai)		
					0.4
Hang – borstwaartsom met rechte benen	Opzwaai boven horizontaal	Buikdraai - uitzwaai	2x zwaai ergens 2x horizontaal (voor of achter, in 1e of 2e zwaai)	Salto achterover af	
					0.5

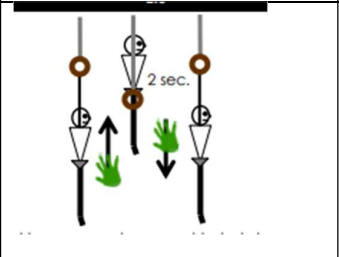
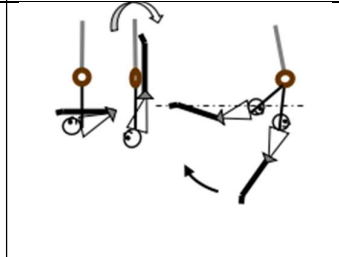
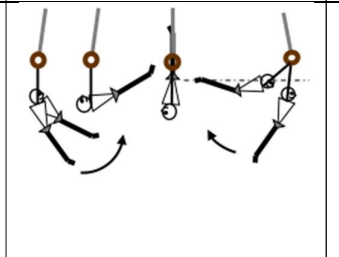
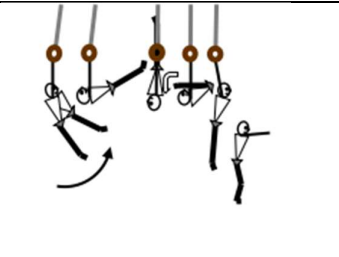
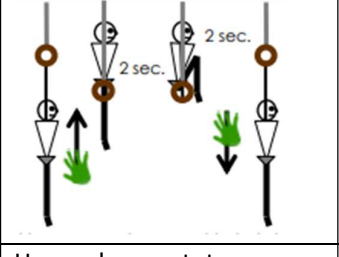
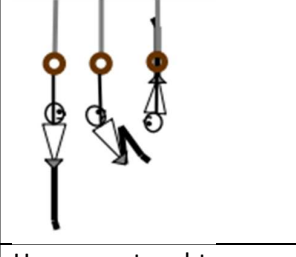
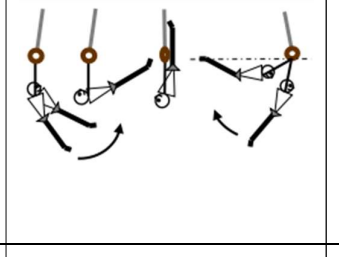
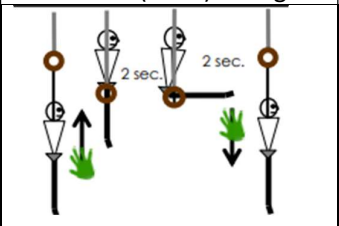

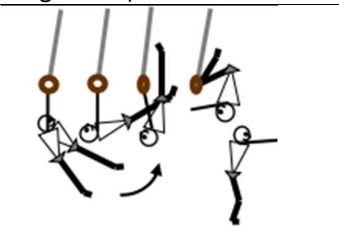
**Vloer Middenbouw :**

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	Spreidzit – 45° voorover hellen – benen sluiten – ½ draai tot ligsteun – ophurken tot strekstand	Radslag – been bijsluiten vouwstand-koprol achterover	Handstand hip-tip streksprong ½ draai	Arabier - kaats	
					0.3
Handstand doorrol – opheffen/hurken-handstanddoorrol tot langzit	Spreidzit – 45° voorover hellen – benen sluiten – langzit – hoeksteun (2 sec) – langzit - ½ draai tot ligsteun – ophurken tot strekstand	Radslag – been bijsluiten vouwstand-koprol achterover met rechte armen	Loopoverslag streksprong ½ draai	Arabier- kaats ½ draai – arabier	
					0.4
Vanuit spreidzand handstand heffen – doorrol tot langzit	Spreidzit – buik plat op grond (2 sec) – benen sluiten – langzit – hoeksteun (2 sec) – langzit - ½ draai tot ligsteun – ophurken tot strekstand	Radslag – been bijsluiten vouwstand-koprol achterover met rechte armen tot ligsteun – inhurken tot stand	Overstag - streksprong ½ draai	Arabier flic-flac kaats	
					0.5


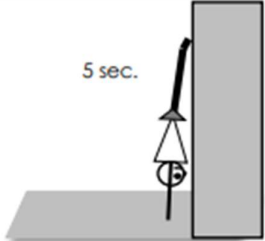

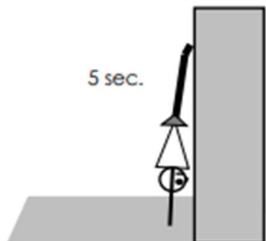

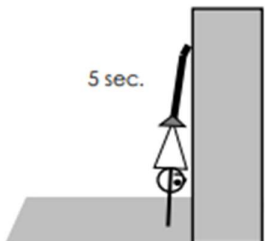
### Ringen Middenbouw:

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
Hang – komen tot streksteun via trampoline /verhoging (2 sec)- terug		Zwaai uit (1 zwaai achterwaarts)	Zwaai voorwaarts tot omgekeerde hang – zwaai uit (1 zwaai achterwaarts)	Zwaai voorwaarts tot omgekeerde hang – vouwhang – doorrollen achterwaarts tot ruglingse hang en spring naar	
					0.3
Hang – komen tot streksteun via trampoline /verhoging (2 sec)- inhurken (2 sec)- terug	Hang – met kromme benen komen tot omgekeerde hang		Zwaai voorwaarts tot omgekeerde hang – zwaai uit (1 zwaai achterwaarts) – voeten in de horizontaal		
					0.4
Hang – komen tot streksteun via trampoline /verhoging (2 sec)- hoeksteun (2 sec)- terug	Hang – met rechte benen komen tot omgekeerde hang			Zwaai voorwaarts – salto achterover af (een extra zwaai achterwaarts – voorwaarts is toegestaan)	
					0.5

**Voltige Middenbouw:**

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