

Oefenstof Onderbouw

Sprong Onderbouw:

Sprong


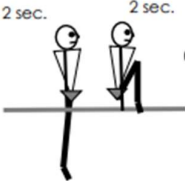
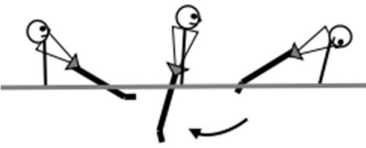

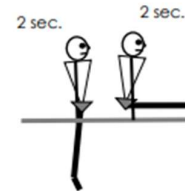
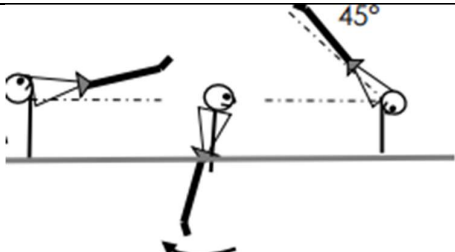
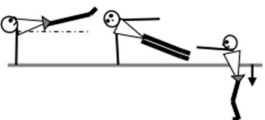
- Er moeten 2 sprongen uitgevoerd worden. Het eindcijfer is het gemiddelde van de 2 scores van de sprongen.
- Indien sprongen uit 2 verschillende groepen worden getoond wordt een bonus van 0.50 punt opgeteld bij het eindcijfer.

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


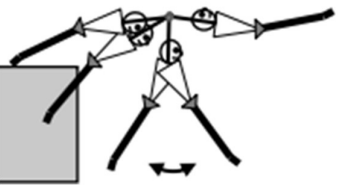
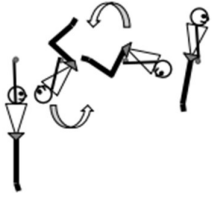
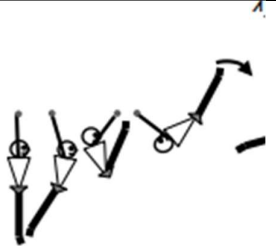
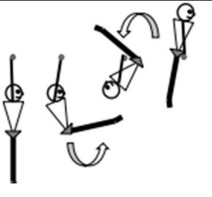
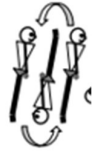
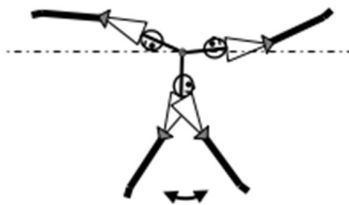
Brug Onderbouw:

Kies uit iedere kolom 1 element, de oefening bestaat dus uit 3 elementen.

Element 1	Element 2	Element 3	Element 4	Waarde per element
Opsteunen - 5 zwaaien met voeten onder leggerhoogte (heen en terug = 2 zwaaien)	Streksteun – 2 sec., gevolgd door hurksteun – 2 sec.	5 zwaaien met voeten onder leggerhoogte (heen en terug = 2 zwaaien)	Achterzwaai- Voorzwaai ½ draai uitwenden (met zit op ligger)	
				0.3
	Streksteun – 2 sec., gevolgd door hoeksteun – 2 sec.	5 zwaaien met voeten boven leggerhoogte (heen en terug = 2 zwaaien)	Achterzwaai- Voorzwaai ½ draai uitwenden	
				0.5

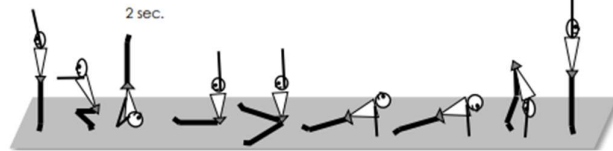
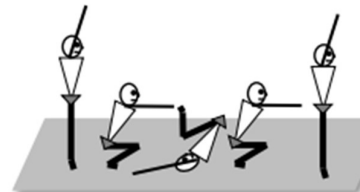
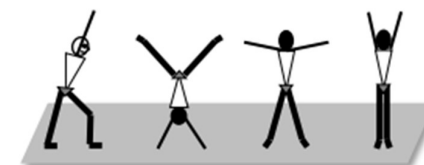
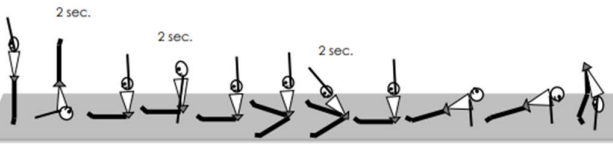
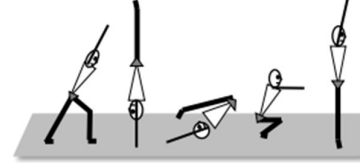

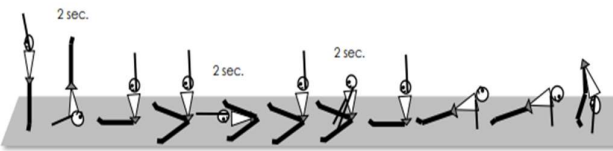
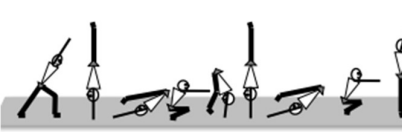
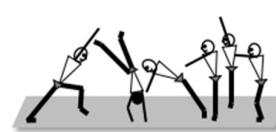
Rek Onderbouw:

Kies uit iedere kolom 1 element, de oefening bestaat dus uit 3 of 4 elementen.

Element 1 (HL)	Element 2 (HL)	Element 3 (LL)	Element 4 (LL)	Waarde per element
Vanuit hang komen tot zwaai binnen 4 bewegingen	5 x zwaai (voorzwaai is de zwaai) – onder horizontaal – achter neerspringen	Borstwaartsom kromme benen		0.3
				
Vanuit hang komen tot zwaai binnen 2 bewegingen		Borstwaartsom gestrekte benen	Buikdraai	0.4
				
	5 x zwaai (voorzwaai is de zwaai) –horizontaal – achter neerspringen			
				0.5


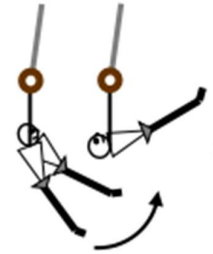
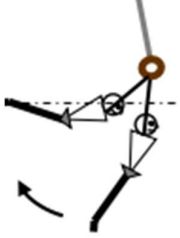

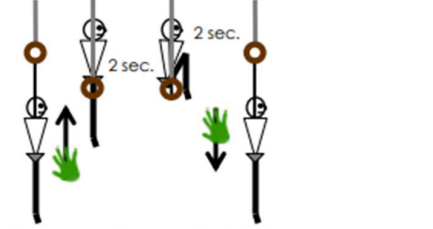
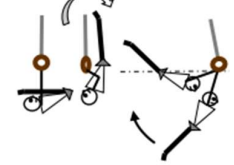
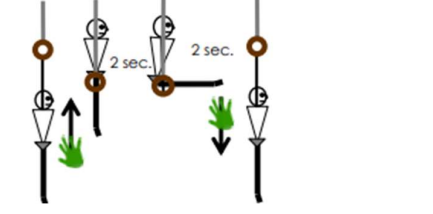
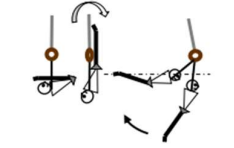
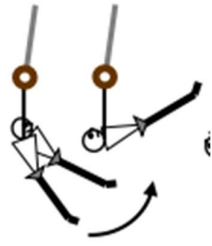

Vloer Onderbouw:

Kies uit iedere kolom 1 element, de oefening bestaat dus uit 3 elementen.

Element 1	Element 2	Element 3	Waarde per element
<p>Strekstand – hurkzit – rol tot schouderstand (2 sec) – terugkomen tot langzit met armen op – spreidzit met armen op – benen samen en ligsteun ruglings – halve draai tot ligsteun – hurkzit - strekstand</p>	<p>Koprol voorover</p>	<p>Radslag</p>	
			0.3
<p>Strekstand – hurkzit – rol tot schouderstand met armen gestrekt op de vloer (2 sec) – terugkomen tot langzit met armen op – spreidzit met romp 45° hellen naar voren met armen op – benen samen en ligsteun ruglings – halve draai tot ligsteun – hurkzit - strekstand</p>	<p>Handstanddoorrol</p>	<p>Radslag – radslag met benen bijsluiten tot vouwstand – direct koprol achterover</p>	
			0.4
<p>Strekstand – hurkzit – rol tot schouderstand met armen gestrekt op de vloer (2 sec) – terugkomen tot langzit met armen op – spreidzit buik op de vloer – spreidzit met spreidhoeksteun (2 sec) – benen samen en ligsteun ruglings – halve draai tot ligsteun – hurkzit - strekstand</p>	<p>Handstanddoorrol direct gevolgd door handstand heffen en doorrollen</p>	<p>Arabier <u>kaats</u></p>	
			0.5

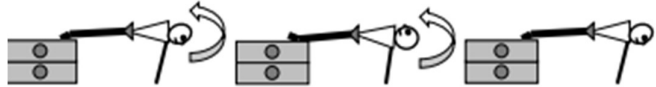
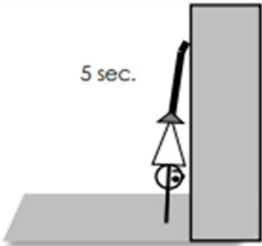

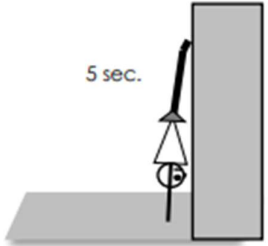

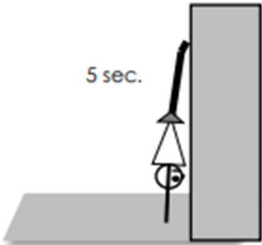
Ringen Onderbouw:

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

Element 1	Element 2	Element 3	Element 4	Waarde per element
<p>Hoekhang 90' minimaal met gebogen armen (2 sec)</p> 	<p>2x zwaai</p> 	<p>2x zwaai</p> 	<p>Stil hangen en afspringen</p> 	0.3
<p>Hang – komen tot streksteun via trampoline trampoline /verhoging (2 sec)- inhurken (2 sec)- terug</p> 	<p>2x zwaai tot vouwhang - uitzwaai</p> 			0.4
<p>Hang – komen tot streksteun via trampoline /verhoging (2 sec) - hoeksteun (2 sec)- terug</p> 	<p>2x zwaai tot vouwhang – kaars - uitzwaai</p> 	<p>2x zwaai boven horizontaal of hoger</p> 	<p>1 zwaai tot vouwhang – doorrollen tot ruglingse hang – lichaam vertikaal en neerspringen</p> 	0.5

Voltige Onderbouw:

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
<p>Borstlingse steun – ½ draai tot ruglingse steun – ½ draai tot borstlingse steun</p> 	<p>Handstand met buik naar de wand handen op minder dan 60 cm van de wand</p> 	2.5	0.3
<p>1 flank met wieltjes</p> 	<p>Handstand met buik naar de wand handen op minder dan 40 cm van de wand</p> 	3.0	0.4
<p>2 flanken met wieltjes</p> 	<p>Handstand met buik naar de wand handen op minder dan 20 cm van de wand</p> 	3.5	0.5