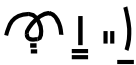
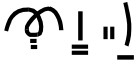


RECREATIE SPRONG

NIVEAU R 1

VOORGESCHREVEN OEFENSTOF

- | | | |
|--------------------|---|--|
| I. Springplank | Verhoogd landingsvlak
instap, pupil I, pupil II:
jeugd, junior, senior: | 0.60 m. - 0.90 m. vanaf de vloer
0.90 m. - 1.20 m. vanaf de vloer |
| II. Minitrampoline | Verhoogd landingsvlak
instap, pupil I, pupil II:
jeugd, junior, senior: | 0.60 m. - 0.90 m. vanaf de vloer
0.90 m. - 1.20 m. vanaf de vloer |









Oefenstof	D-score	Symbolen
I. Zweefrol en via hurkzit komen tot stand (enkele) pasje(s) voorwaarts tot het einde van het verhoogde vlak en met 2-benige afzet streksprong af tot stand	3.70 p	
II. Zweefrol en via hurkzit komen tot stand (enkele) pasje(s) voorwaarts tot het einde van het verhoogde vlak en met 2-benige afzet streksprong af tot stand	3.20 p	

RECREATIE BRUG ONGELIJK

NIVEAU R 1

VOORGESCHREVEN OEFENSTOF

Uitgangspositie: parallelstand borstlings aan de buitenzijde voor de lage ligger (LL) of rekstok

OEFENSTOF	Basis D-score = 3.00 p.	Symbool	Keuze m.b.t. D-score
1. (.....)			komen tot strekhangzwaai aan de hoge ligger, voorzwaai en achterzwaai (3.001/3.007) = + 0.30 p 
2. (.....)			voorzwaai en achterzwaai (3.001/3.007) gevolgd door neerspringen tot stand = + 0.30 p 
3. (.....) alleen uitvoeren na 1. en 2.			steksprong met ½ draai om de lengteas (evt. gevolgd door enkele pasjes voorwaarts) tot borstlingse stand voor lage ligger 
4. borstwaartsom gehurkt/ gehoekt met éénbenige afzet			met tweeënige afzet borstwaartsom (1.001): gehurkt / gehoekt = + 0.30 p 
5. heupdraai achterover (2.105)			
6. neerspringen tot stand			
7. met éénbenige afzet onderzwaai tot stand			

RECREATIE EVENWICHTSBALK

NIVEAU R 1

VOORGESCHREVEN OEFENSTOF

Uitgangspositie: vanuit borstlingse parallelstand voor verhoging (kast)




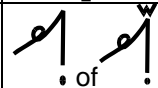
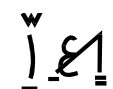
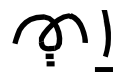
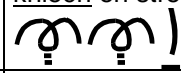
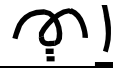
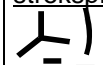
OEFENSTOF	Basis D-score = 3.00 p.	Symbol	Keuze m.b.t. D-score
1.	op verhoging voor de balk <u>ophurken</u> (1.006) tot hurkzit en met ¼ draai komen tot schredestand en op de balk stappen tot schredestand		
2.	<u>gaan</u> tot het midden van de balk		<u>aansluitpassen</u> tot het midden van de balk: afwisselend links en rechts = + 0.30 p
3.	<u>tenenstand</u> : 1 sec., ¼ draai zijwaarts, <u>kleine spreidstand</u> maken armen zijwaarts: 2 sec., been aansluiten, ¼ draai terug tot schredestand		<u>zweefstand</u> (4.002): 2 sec. komen tot schredestand, ½ draai op 2 benen = + 0.30 p
4.	(.....)		gaan in relevé met armen hoog, komen tot hurkzit, ½ draai in hurkzit en komen tot schredestand = + 0.30 p
5.	<u>streksprong</u> (2.009): loskomen van de balk		
6.	gaan in relevé tot het einde van de balk		
7.	<u>hurksprong af</u> tot stand		<u>arabier af</u> tot stand (6.001) = + 0.30 p

RECREATIE VLOER

NIVEAU R 1

VOORGESCHREVEN OEFENSTOF

Uitgangspositie: vanuit stand op het begin van de mat:

OEFENSTOF	Basis D-score = 3.00 p.	Symbol	Keuze m.b.t. D-score
1. (pas voorwaarts) <u>radslag</u> (3.006) met ¼ draai binnenwaarts tot schredestand gevolgd door ½ draai in schredestand			voorhup met afzet van 2 benen, <u>radslag</u> (3.006) gevolgd door enkele (aansluit-) pasjes voorwaarts (zijwaarts) tot (schrede-)stand = + 0.30 p 
2. <u>zweefstand op 1 been</u> met gestrekt been achter tot horizontaal; 2 sec.. en terug tot schredestand			
3. opzwaai tot <u>vluchtige handenstand</u> (3.001) (met beenwissel) en terug tot schredestand			
4. <u>wisselopsprong</u> en enkele pasjes voorwaarts gaan gevolgd door ½ draaisprong * tot stand			
5. <u>rol voorover</u> (3.002) en <u>streksprong tot stand</u> (1.010)			i.p.v. 5. en 6.: rol voorover gevolgd door <u>rol voorover met vluchtig strekken en buigen van de knieën</u> en streksprong tot stand = + 0.30 p 
6. <u>rol voorover met vluchtig strekken en buigen van de knieën</u> (3.002) en <u>streksprong tot stand</u> (1.010)			
7. (.....)			<u>Sisonne</u> (1.009): achterste been vrij van de mat en been bijplaatsen tot stand gevolgd door <u>streksprong</u> (1.010) tot stand = + 0.30 p 

* ½ draaisprong is een sprong met afzet van 1 been, halve draai en landen op 2 voeten.