



RECREATIE SPRONG






NIVEAU R 3

VOORGESCHREVEN OEFENSTOF







- I. Springplank Landingsmat
- II. Minitrampoline Landingsmat

| Oefenstof | | UW | Symbolen |
|-----------|--|--------|---|
| I. | Streksprong tot stand direct gevolgd door inhurken en rol voorover tot stand | 3.10 p |  |
| II. | Streksprong tot stand direct gevolgd door inhurken en rol voorover tot stand | 2.60 p |  |

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

| OEFENSTOF | Basis D-score = 2.40 p. | Symbool | Keuze m.b.t. D-score |
|---|-------------------------|---|--|
| 1. opspringen tot streksteun | |  | borstwaartsom gehurkt/ gehoekt met éénbenige afzet = + 0.30 p  |
| 2. voorover duikelen | |  | |
| 3. via vluchtige buighang komen tot stand | |  | |
| 4. met éénbenige afzet (loop-) onderzwaai tot stand (evt. één pas voorwaarts) | |  | |

Uitgangspositie: vanuit dwarsstand op verhoging (kast)


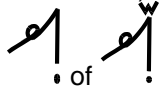
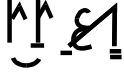





| OEFENSTOF | Basis D-score = 2.40 p. | Symbol | Keuze m.b.t. D-score |
|--|-------------------------|---|---|
| 1. vanaf verhoging voor de balk op de balk stappen tot <u>schredestand</u> : 1 sec. | |  | |
| 2. <u>gaan</u> tot het midden van de balk | |  | |
| 3. via schredestand in verende beweging naar <u>hurkzit</u> en weer komen tot schredestand | |  | ¼ draai zijwaarts, <u>kleine spreidstand maken</u> : armen zijwaarts: 1 sec., been aansluiten, ¼ draai terug tot schredestand = + 0.30 p  |
| 4. (.....) | | | <u>streksprong</u> (2.009): loskomen van de balk = + 0.30 p  |
| 5. <u>gaan in relevé</u> tot einde van de balk | |  | |
| 6. <u>streksprong af</u> tot stand | |  | |

RECREATIE VLOER

NIVEAU R 3

VOORGESCHREVEN OEFENSTOF

Uitgangspositie: vanuit stand op het begin van de mat:

| OEFENSTOF | Basis D-score = 2.40 p. | Symbol | Keuze m.b.t. D-score |
|---|-------------------------|---|---|
| 1. (.....) | | | <u>zweefstand op 1 been</u> met gestrekt been minimaal tot horizontaal: 1 sec. komen tot schredestand = + 0.30 p  |
| 2. (.....) | | | opzwaai tot <u>vluchtige handenstand</u> (3.001) (met beenwissel) en terug tot schredestand = + 0.30 p  |
| 3. <u>huppelstapjes</u> tot ongeveer het midden van de mat en <u>½ draaisprong*</u> tot stand | |  | <u>huppelstapjes</u> tot het midden van de mat en <u>streksprong met ½ draai</u> tot stand = + 0.30 p  |
| 4. <u>rol voorover</u> (3.002) | |  | |
| 5. <u>streksprong</u> (3.010) | |  | |
| 6. <u>rol voorover</u> (3.002) | |  | |
| 7. <u>streksprong tot stand</u> (3.010) | |  | |

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