

Sprong

NB: Groep 3 t/m 5: kleine kast. Vanaf groep 6: grote kast.

Groep 2,3

Opknielen
Ophurken

Groep 4

Opspreiden
Overspreiden of overhurken

Groep 5

Ophurken
Opspreiden
Overspreiden of Overhurken

Groep 6

Ophurken
Opspreiden
Overspreiden of overhurken

Groep 7,8

Ophurken
Overspreiden
Overhurken

Middelbare school

Overhurken
Overspreiden
Overslag

Brug

Groep 2,3

Borstwaartsom
Wegzetten tot steun
Voorover duikelen
Buighang
Spreidzolenschommel 2x
Ondersprong

Groep 4

Borstwaartsom
Wegzetten tot steun
Voorover duikelen
Buighang
Spreidzolenschommel 2x
Ondersprong

Groep 5

3x Bol – hol aan hoge ligger
Borstwaartsom
Buikdraai
Duikelen voorover tot buighang
Vanuit sprong spreidzolenschommel 2x
Ondersprong

Groep 6

3x Bol-hol aan hoge ligger
Borstwaartsom
Buikdraai
Duikelen voorover tot buighang
Vanuit sprong spreidzolenschommel 2x met spreidzolenondersprong
Ondersprong 2 benen

Groep 7,8

3x Bol – hol aan hoge ligger
2 x strekhangzwaai, neerspringen
Streksprong $\frac{1}{2}$ draai
Borstwaartsom (2 benen)
Buikdraai
Rol voorover tot buighang
Spreidondersprong

Middelbare school

3x Bol – hol aan hoge ligger
2 x strekhangzwaai, neerspringen
Streksprong $\frac{1}{2}$ draai
Borstwaartsom (2 benen)
Buikdraai
Spreidzolenondersprong

Balk

Groep 2,3

Vanaf verhoging op de balk stappen
Op tenen lopen tot midden van de balk
3 tellen op tenen staan
Hurkzit
Zweefstand
Paar pasjes achteruit lopen
Knieheffen
Streksprong af

Groep 4

Vanaf verhoging op de balk stappen
Op tenen lopen tot midden van de balk
3 tellen op tenen staan
Hurkzit
Zweefstand
Streksprong
Wisselsprong
Paar pasjes achteruit lopen
Knieheffen
Streksprong af

Groep 5

Ophurken tot hurkzit op kast
 $\frac{1}{4}$ draai
Op de balk stappen
Op tenen lopen tot midden van de balk
3 tellen op tenen staan
 $2 \times \frac{1}{2}$ draai op tenen
Zweefstand
Streksprong
Wisselsprong
Paar pasjes op tenen achteruit lopen
Knieheffen
Hurksprong af

Groep 6

Op verhoging ophurken
Aansluitpassen tot het midden
3 tellen op tenen staan
 $\frac{1}{2}$ draai op tenen
Komen tot hurkzit, $\frac{1}{2}$ draai en komen tot stand
Zweefstand 2 seconden
kattensprong
Wisselsprong
Paar pasjes op tenen achteruit lopen
Knieheffen op tenen
Hurksprong af

Groep 7,8

Op verhoging ophurken
Aansluitpas rechts en links
3 tellen op tenen staan
 $\frac{1}{2}$ pirouette
Komen tot hurkzit, $\frac{1}{2}$ draai en komen tot stand
Zweefstand 2 seconden
Kattensprong
Wisselsprong
Knieheffen op tenen
Paar stapjes op tenen achteruit lopen
Attitudepasjes
Arabier af

Middelbare school

Ophurken
Aansluitpas, loopsprong
 $\frac{1}{2}$ pirouette
 $\frac{1}{4}$ draai, zijwaarts lopen, $\frac{1}{4}$ draai terug
Zweefstand 2 seconden
Kattensprong
Spreidsprong
Knieheffen op tenen
Paar stapjes op tenen achteruit lopen
Attitudepasjes
Arabier af

Lange mat

Groep 2,3

Zweefstand
Op tenen lopen tot het midden
Streksprong ½ draai
Rol voorover
Schommeltje
Streksprong
Handstand
Radslag

Groep 4

Zweefstand
Op tenen lopen tot het midden
Streksprong ½ draai
Rol voorover
Rol achterover
Boogje opzetten vanuit lig
Wisselsprong
Handstand
Radslag

Groep 5

Zweefstand
Aansluitpassen rechts en links
Op tenen lopen tot het midden
Streksprong ½ draai
Rol voorover, streksprong
Rol achterover
Boogje opzetten vanuit lig
Kattensprong
Stap loopsprong
Handstand
Radslag

Groep 6

Zweefstand
Aansluitpassen links en rechts
Op tenen lopen tot het midden
Streksprong ½ draai
Rol voorover, streksprong
Rol achterover
Boogje opzetten vanuit lig
Aansluitpas kattensprong
Stap loopsprong
Sisonne
Handstand
Voorhup radslag

Groep 7,8

Zweefstand
Aansluitpassen links en rechts
Op tenen lopen tot het midden
Streksprong ½ draai
Rol voorover, streksprong
Rol achterover
Boogje opzetten vanuit lig of stand
Aansluitpas loopsprong kattensprong
Sisonne
Handstanddoorrol
Voorhup radslag
Aanloop arabier

Middelbare school

Aansluitpassen
Streksprong ½ draai
Rol voorover, streksprong
Rol achterover
Boogje opzetten vanuit lig of stand
Aansluitpas loopsprong kattensprong
Sisonne
Handstanddoorrol
Voorhup radslag aansluitpasjes
Aanloop arabier of overslag