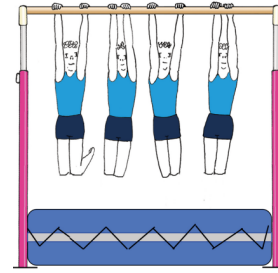
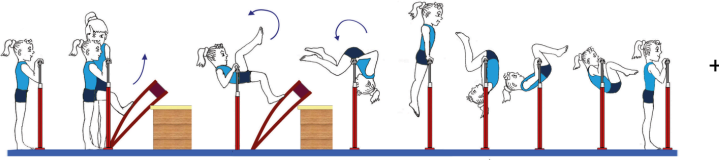


Aap: Hangen en zwaaien

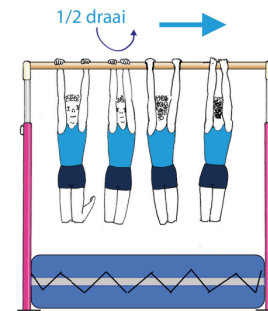
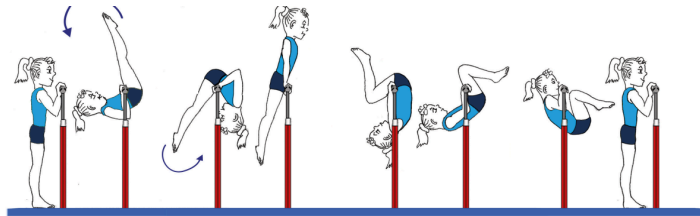
→ aan een lage legger

Level 1:



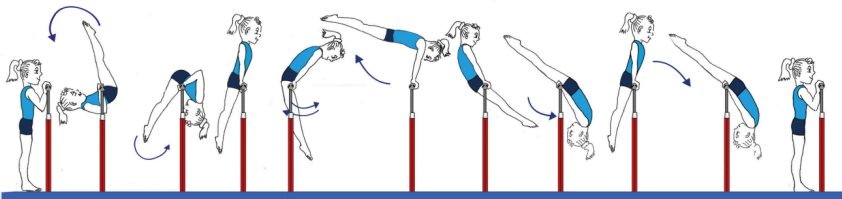
→ borsttrek met behulp van een springplank
→ voorwaarts afdraaien tot stand
→ verpakken naar de overkant

Level 2:

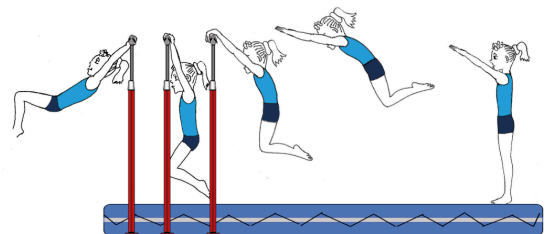


→ borsttrek met 2 voeten vanuit stand
→ voorwaarts afdraaien tot stand
→ verpakken naar de overkant, in de helft maak je een halve draai

Level 3:



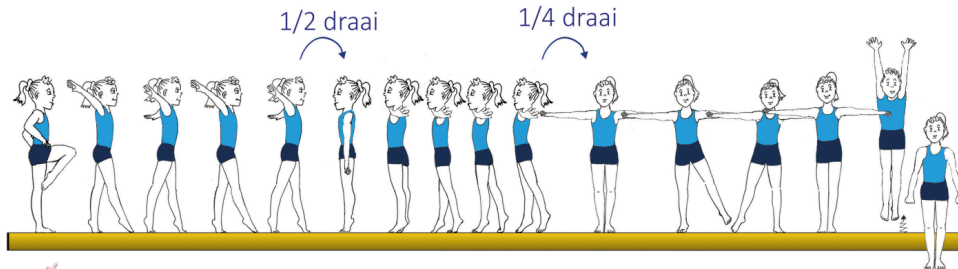
→ borsttrek met 2 voeten vanuit stand
→ opzwaaien en buikdraai
→ afdraaien tot stand
→ 3x zwaaien aan lage legger en op hoogste punt loslaten tot stand



Flamingo: Evenwicht

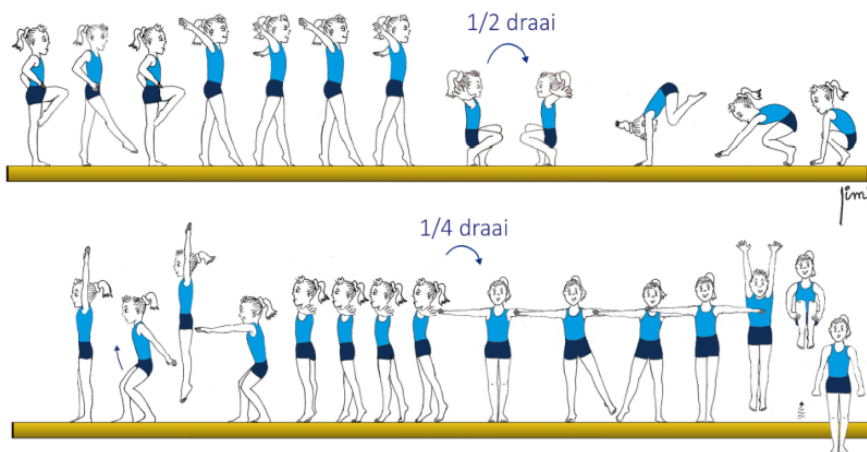
→ op een lage of middelhoge balk

Level 1:



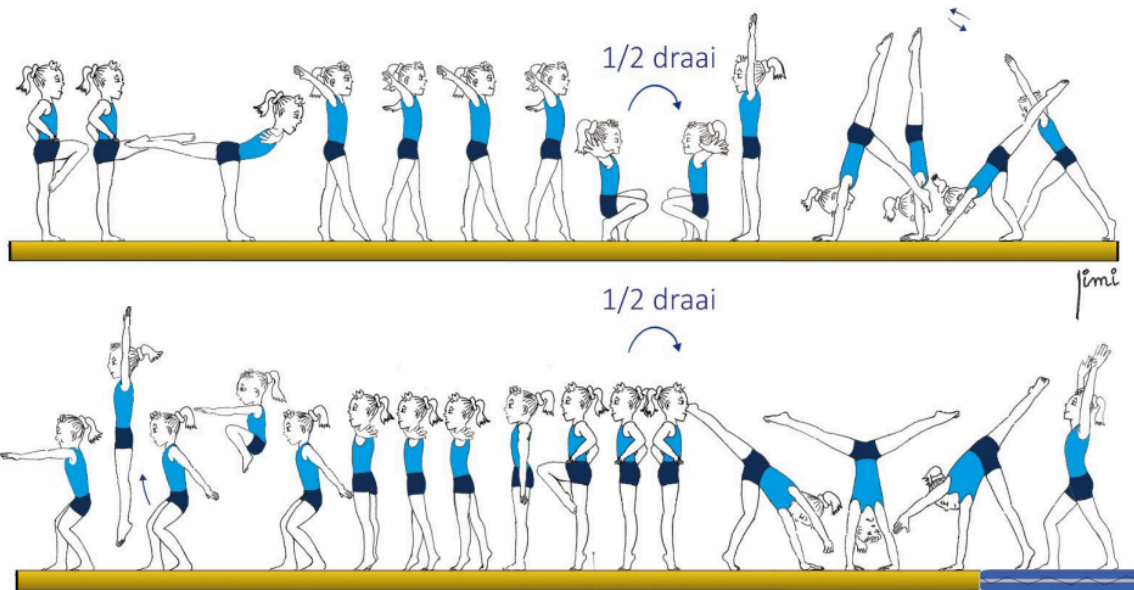
- Flamingo (passéstand, vrije keuze welk standbeen)
- aantal stapjes voorwaarts
- ½ draai in strekstand (keuze welke kant) op de tenen
- Aantal stapjes rugwaarts
- ¼ draai in strekstand (keuze welke kant)
- Aantal stapjes zijwaarts
- Streksprong af

Level 2:



- Flamingo (passéstand) links en rechts (keuze welke kant eerst)
- aantal stapjes voorwaarts
- Hurkstand + ½ draai (keuze welke kant)
- konijnsprong en rechtekomen
- Streksprong
- Aantal stapjes rugwaarts
- ¼ draai in strekstand (keuze welke kant)
- Aantal stapjes zijwaarts
- Hurksprong af

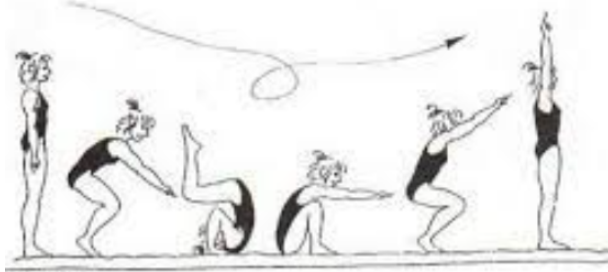
Level 3:



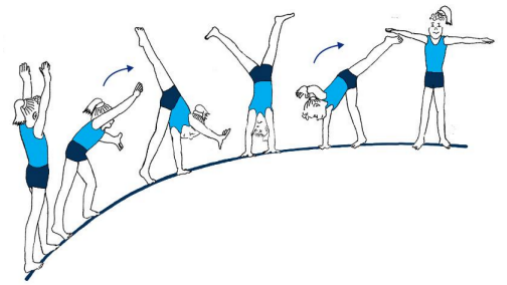
- Flamingo (passéstand, keuze welke kant) + been uitstrekken tot horizontaal
- waagstand
- Aantal stapjes voorwaarts
- Hurkzit + 1/2 draai en rechkomen
- Vluchtige handstand (benen tikken boven)
- Streksprong + hurksprong
- Aantal stapjes rugwaarts en stoppen in strekstand
- Flamingo (passéstand, keuze welke kant) → relevé (op de teen gaan staan) 2"
- 1/2 draai op de tenen in strekstand
- Afsprong: rad tot uitvalstand met voeten op de mat (zelfde hoogte balk)

Kat: Basiselementen
→ op een lange mat

Level 1:

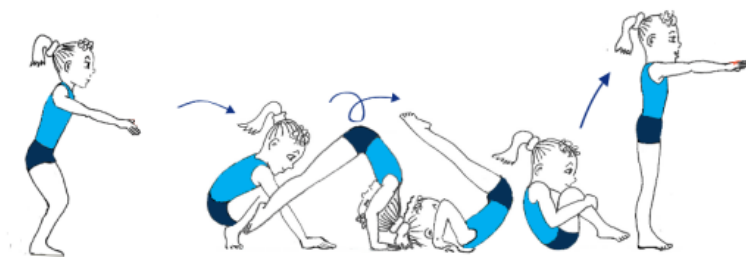


+

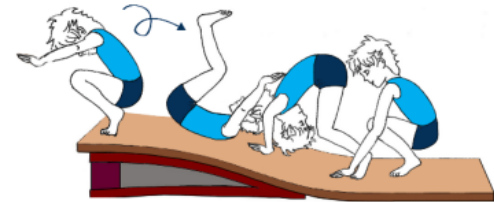


→ koprol
→ rad op gebogen lijn

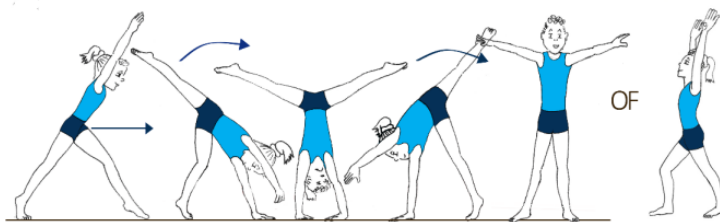
Level 2:



+

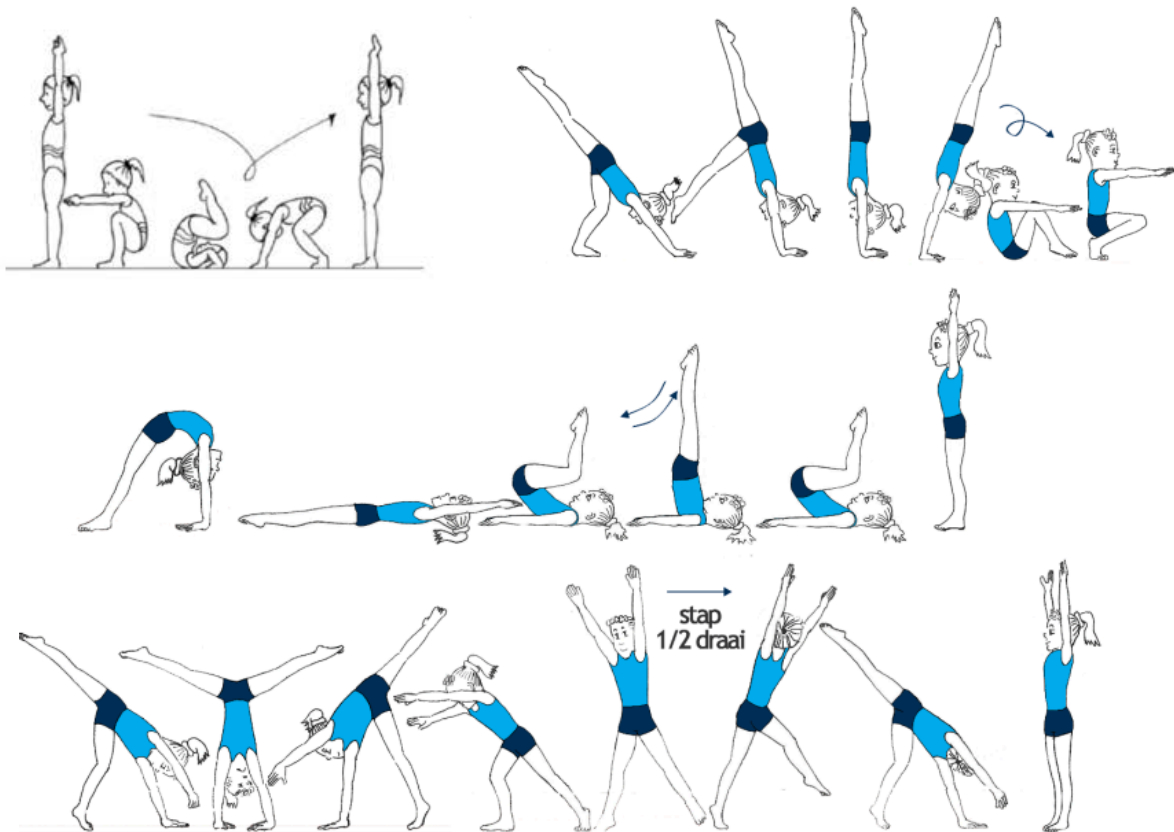


+



→ koprol voorwaarts
→ koprol rugwaarts van verhoogje
→ rad op een lijn

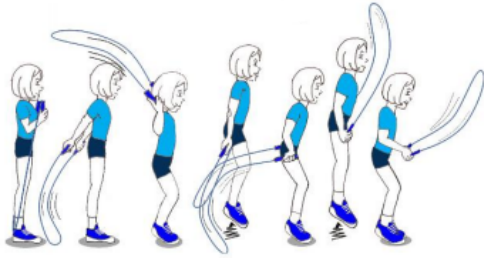
Level 3:



- koprol achterwaarts
- handenstand doorrollen of terugkeren
- brugje - kaarsje en recht (met of zonder steun aan bekken)
- rad goede kant + rad verkeerde kant

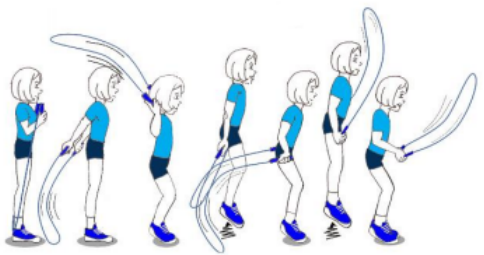
Kangoeroe: Springen met touw

Level 1:

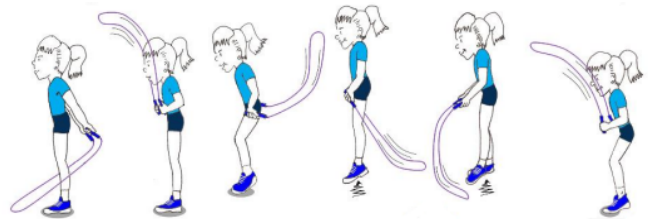


→ 5 x springen

Level 2:

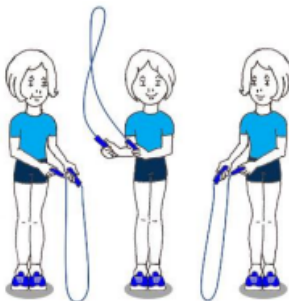


of

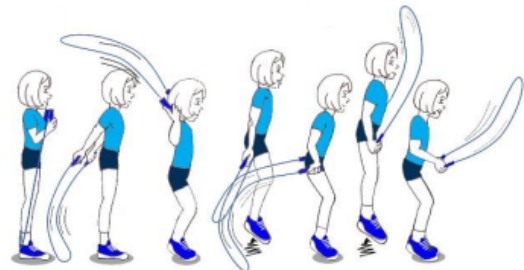


→ 10 x voor of achterwaarts springen

Level 3:



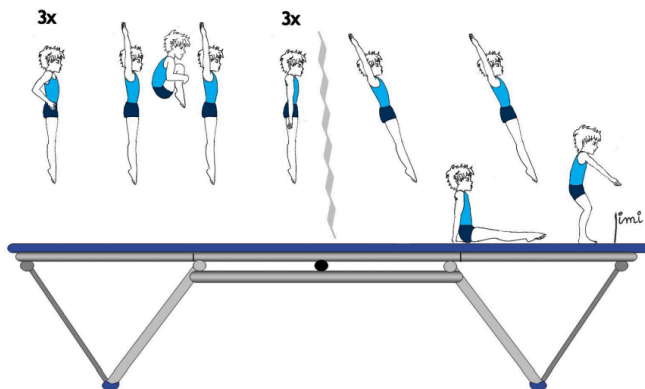
+



→ 4 x side swing (L+R) + 5x voorwaarts touwtje springen

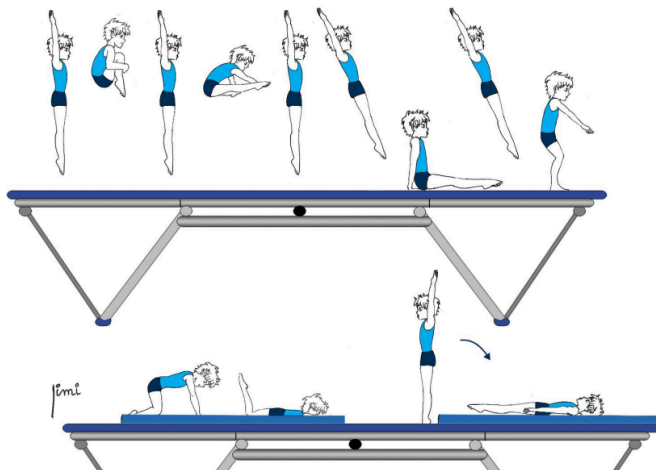
Kikker: Springen
→ maxitrampoline

Level 1:



- 3 streksprongen met handen in de zij
- Hurksprong
- 3 streksprongen met armen afwaarts
- Zit
- Stand

Level 2:



- Hurksprong
- Spreidhoeksprong
- Zit
- Stand

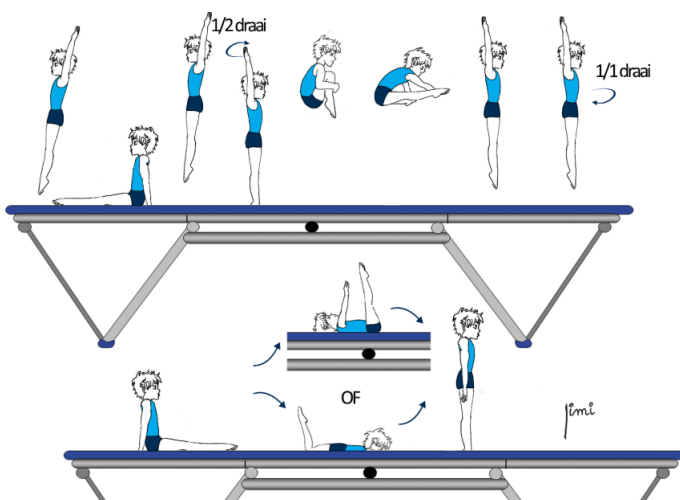
STOP

- Tafeltje of voorlingse handen- en voetensteun (pomphouding)
- Buikval (mag op matje)

STOP

- Vanuit stand gestrekt op de rug vallen (op matje)

Level 3:



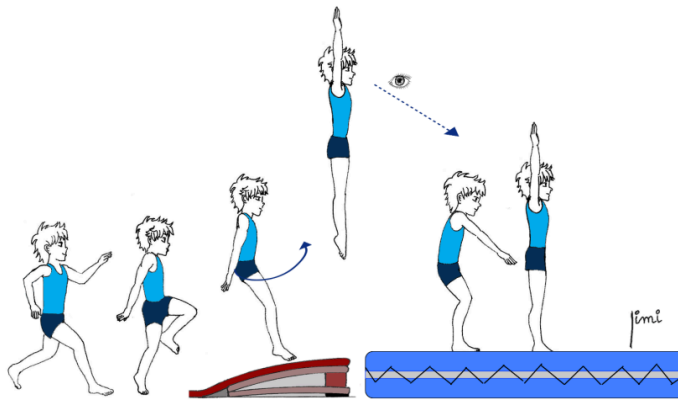
- Zit
- 1/2 draai stand
- Hurksprong
- Spreidhoeksprong
- Streksprong
- Streksprong 1/1 draai

STOP

- Zit
- Buikval OF rugval
- Stand

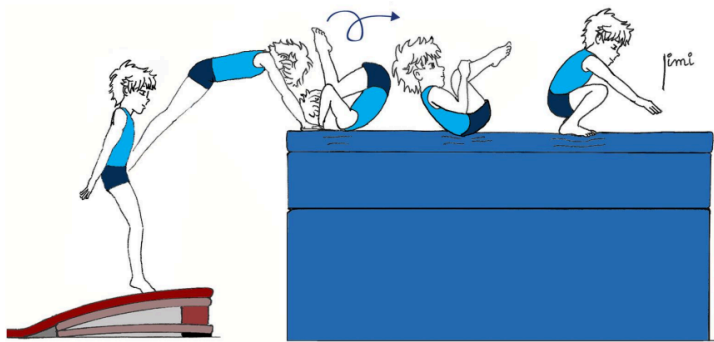
Sprinkhaan: Springen en landen

Level 1:



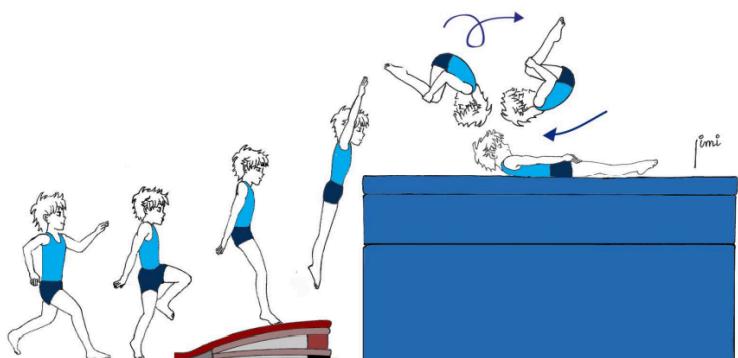
→ aanloop streksprong + landing

Level 2:



→ aanloop koprol op mattenberg
(eindigen in hurkzit)

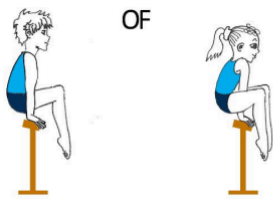
Level 3:



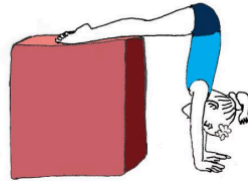
→ aanloop salto tot ruglig

Stokstaartje: Steunen

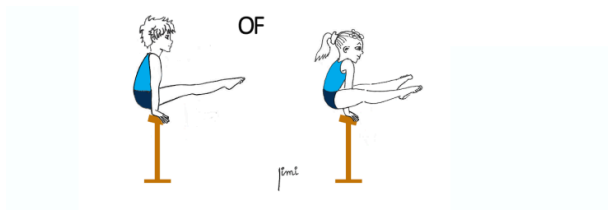
Level 1:



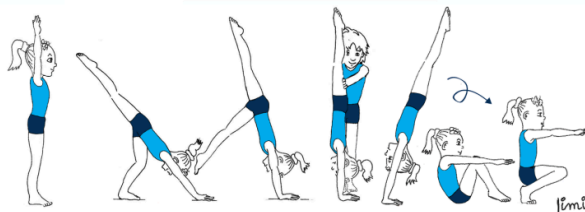
- Tussensteun benen gebogen of hoeksteun benen gebogen (kikkerzit) - 5"
- Hoekhandstand



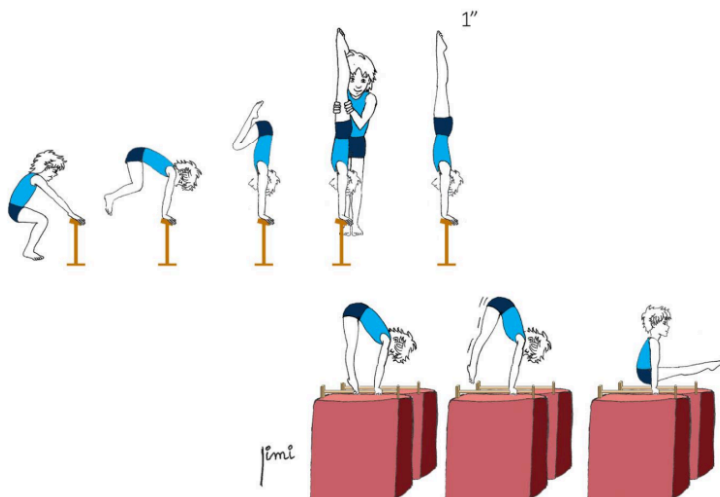
Level 2:



- Tussensteun benen gestrekt of hoeksteun benen gestrekt - 3"
- Handstand doorrollen (met uitgestrekte arm van trainer)



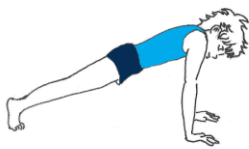
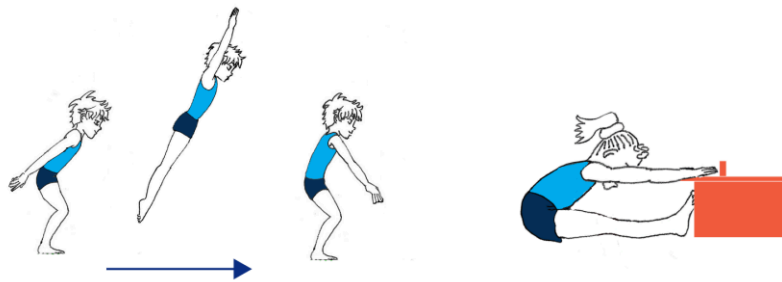
Level 3:



- Opspringen naar handstand (trainer mag tegenhouden) - 1" staan
- Heffen naar hoeksteun

Leeuw: fysieke

→ 3 proefjes



→ vertesprong

→ lenigheid

→ rondje maken in pomphouding terwijl de voeten blijven staan