

Jongens 6 en 7 jaar - GYM



SPRONG valmat (Reutherplank)

Iedereen maakt 2 sprongen. De beste sprong telt.

- Korte aanloop gevolgd door streksprong tot stand.
Inhurken en rol voorover tot stand.

Uitgangswaarde 9

BRUG (uitgangshouding: in het midden van de brug)

- Komen tot vouwhang en terug tot stand.
- Opspringen tot steun en voorzwaai.
- Achterzwaai en voorzwaai.
- Achterzwaai met neerspringen tot stand tussen de liggers.

Uitgangswaarde 9

MAT

- Koprol voorover – streksprong
- Streksprong halve draai – koprol achterover.
- Radslag tot uitvalsstand.

Uitgangswaarde 9

REKSTOK

- Borstwaartsom gehurkt / gehoekt met éénbenige afzet tot steun.
- Voorover duikelen tot stand.
- Met éénbenige afzet ondersprong tot stand.

Uitgangswaarde 9

Jongens 8 en 9 jaar - GYM



SPRONG valmat op banken (Reutherplank)

Iedereen maakt 2 sprongen. De beste sprong telt.

- Aanloop gevolgd door (zweef)rol.

Uitgangswaarde 9

BRUG (uitgangshouding: in het midden van de brug)

Uitgangswaarde 9

- Komen tot vouwhang.
- Omgekeerde strekhang, vouwhang en terug tot stand.
- Opspringen tot steun en voorzwaai.
- Achterzwaai en voorzwaai.
- Achterzwaai en voorzwaai met keren tot stand.

MAT

Uitgangswaarde 9

- Opzwaaien tot handstand – terug tot stand.
- Koprol voorover – streksprong – koprol voorover.
- Streksprong halve draai – koprol achterover
- Met korte aanloop radslag tot uitvalsstand.

REKSTOK

Uitgangswaarde 8.5

- Borstwaartsom gehurkt / gehoekt met éénbenige afzet tot streksteun.
- Duikelen en kort blijven hangen.
Of buikdraai achterover (= **bonus + 0.5**).
- Neerspringen tot stand.
- Met tweebeelige afzet ondersprong tot stand.

Jongens 10 en 11 jaar - GYM



SPRONG: valmat op banken (Reutherplank)

Iedereen maakt 2 sprongen. De beste sprong telt.

- Aanloop gevolgd door zweefrol

Uitgangswaarde 8.5

Of

- Aanloop handstand platvallen (= **bonus+ 0.5**)

BRUG (uitgangshouding: in het midden van de brug)

Uitgangswaarde 9

- Komen tot vouwhang – omgekeerde strekhang – vouwhang.
- 2x kip schommel beweging.
- Komen tot stand.
- Opspringen tot steun en voorzwaai.
- Achterzwaai en voorzwaai.
- Achterzwaai en voorzwaai.
- Achterzwaai met wenden tot stand.

MAT

Uitgangswaarde 9

- Handstanddoorrol tot hurkzit.
- Zweefrol.
- Streksprong halve draai.
- Koproel achterover met gestrekte armen, waarbij de handen naar binnen geplaatst worden.
- Aanloop gevolgd door radslag tussenhup radslag tot uitvalsstand.

REKSTOK

Uitgangswaarde 8.5

- Borstwaartsom gehurkt / gehoekt tot streksteun.
Met tweeënige afzet = bonus + 0.5
- Buikdraai achterover.
- Neerspringen tot stand.
- Spreidzolenondersprong.

Jongens 12 en 13 jaar - GYM



SPRONG

Iedereen maakt 2 sprongen. De beste sprong telt.

Reutherplank kast (hele kast)

- Aanloop gevolgd door hurksprong

Uitgangswaarde 8.5

Of

Mini-trampoline kast

- Aanloop gevolgd door handstand overslag (= **bonus + 0.5**).

BRUG (uitgangshouding: in het midden van de brug)

Uitgangswaarde 9

- Komen tot omgekeerde strekhang – vouwhang en kip tot spreidzit.
- Komen tot hoeksteun (1 sec.).
- Achterzwaai en voorzwaai.
- Achterzwaai en voorzwaai.
- Achterzwaai met wenden tot stand.

MAT

Uitgangswaarde 8.5

- Zweefrol gevolgd door afzet met beide benen handstand doorrol.
- Streksprong halve draai.
- Stutrol tot ligsteun.
- Aanloop arabier streksprong kaats ½ draai radslag.
- **Extra: handstandoverslag (= bonus + 0.5)**

REKSTOK

Uitgangswaarde 8.5

- Borstwaartsom gehoekt met tweebeinige afzet tot streksteun.
 - Buikdraai achterover.
 - Neerspringen gevolgd door spreidzolenondersprong.
- Of**
- Vanuit steun spreidzolenondersprong (= **bonus + 0.5**).

Jongens 14 jaar en ouder - GYM



SPRONG

Iedereen maakt 2 sprongen. De beste sprong telt.

Mini-trampoline kast (hele kast)

- Aanloop gevolgd door handstandoverslag

Uitgangswaarde 8.5

Of

Reutherplank kast (hele kast)

- Aanloop gevolgd door handstandoverslag (= **bonus + 0.5**).

BRUG (uitgangshouding: in het midden van de brug)

Uitgangswaarde 9

- Komen tot omgekeerde strekhang - vouwhang en kip tot spreidzit.
- Schouderstand, koprol tot spreidzit. .
- Komen tot hoeksteun (1 sec.).
- Achterzwaai en voorzwaai.
- Achterzwaai en voorzwaai.
- Achterzwaai met wenden tot stand.

MAT

Uitgangswaarde 8.5

- Zweefrol gevolgd door afzet met beide benen handstand doorrol.
- Streksprong halve draai.
- Stutrol door handenstand.
- Aanloop arabier streksprong kaats ½ draai radslag.
- **Extra:** handstandoverslag (= **bonus+ 0.5**).

REKSTOK

- Borstwaartsom gehoekt met tweebeinige afzet tot streksteun.
- Buikdraai achterover.
- Spreidzolenondersprong vanuit steun.

Uitgangswaarde 8.5

Of

- Zolenondersprong met halve draai (= **bonus + 0.5**).