**Richtlijnkaart - Sprong -**

Minimaal cijfer 6 – maximaal cijfer 10

**Technische elementen**

**Hurksprong over de kast**

Voeten raken de kast - 0,5

Niet over de kast komen = element mislukt - 1,0

1 voet op/tegen de kast - 0,3

**Hurksprong op de mat**

Neerkomen met knieën op de mat - 1,0

1 voet gehurkt - 0,5

Verplaatsen van de handen - 0,3

**Koprol/zweefrol**

Handen niet naar voren geplaatst - 0,3

Rolt niet over de rug/ geen rechte lijn - 0,5

Staat niet direct op twee voeten - 0,5

Geen of te korte zweeffase - 0,3

**Handstand**

Geen rechte lijn 🡪 - 0,1

 - 0,3

 - 0,5



Kromme armen - 0,5

Kromme benen - 0,5

**Arabier**

Slechte indraai/afzetfase - 0,3

Slechte handen plaatsing - 0,3

Niet twee benen gesloten en gestrekt boven - 0,3

Niet landen op 2 voeten - 0,5

Kromme armen - 0,5

Kromme benen - 0,5

**Overslag/ half in/ half in half uit**

Hoek in heupen - 0,5

Geen afzet vanuit schouders - 0,5

Slechte indraai/afzetfase (half in- in/uit) - 0,3

Niet twee benen gesloten en gestrekt boven - 0,3

Kromme armen - 0,5

Kromme benen - 0,5

**Aanloop/ afzet**

Geen twee voeten afzet - 1,0

Geen goede afzet/krachtige afzet in de plank - 0,2

Geen versnelde aanloop / inhouden voor de plank - 0,5

Twee keer springen in de plank - 0,5

**Zweef-fases**

Geen of te korte aanzweeffase - 0,3

Geen of te korte afzweeffase - 0,3

**Landing**

Extra armzwaai bij landing - 0,3

Extra diep geland (door heupen en knieën) - 0,3

Extra kleine stap/hup bij landing - 0,2

Extra grote stap bij landing (meer dan schouderbreedte) - 0,5

Val of hand aan de vloer bij overeind komen - 1,0

**Algemeen**

Niet uitstrekken aan begin - 0,2

Niet uitstrekken aan het einde - 0,2

Hulp (ook mondelinge aanwijzingen / voordoen = hulp) - 1,0

**Bonus**

Een te verdienen bonus staat expliciet + 0,5 of

vermeld bij de oefenstof + 1,0

***Bonus mag alleen uitgevoerd worden zonder hulp!***

***Anders telt het onderdeel niet mee voor extra bonus /aftrek***

**Hoger springen dan voorgeschreven hoogte mag, maar leidt niet automatisch tot een hogere waardering.**