

Gymnastiekvereniging SALTO



Instap D2

BALK

-	Basis	+
Opsteunen 1 been overheen	Ophurken, ¼ draai, tot rijzit	Doorhurken, 1 been terug tot rijzit
	Spreidhoeksteun	
	Liggen, 1 been in, andere been in	
	Hoekzit (handen vast)	Hoekzit (armen wijd)
	Op je knieën zitten	
	Voor/achter/hoog/laag schouders	
	Wijd, hoog, bolletje	
	Handen neer en hoge ligsteun	
	Hurkzit, handen voor	
	Opstaan en armen wijd en laag	
zweefstand	Handstand (<150)	Handstand
	Achter hoog, ver, knie	
	Achter, hoog dichtbij.	
	Knie, knie, knie	
	½ draai, armen laag	
	Kattensprong, assemblé, streksprong	
	2 stappen op tenen	
Op je hurken 2 tellen	Klemrol tot rijzit en achter ophurken	- Koprol tot rijzit, en achter ophurken - Koprol tot hurkzit
	Lopen tot einde	
	Assemblé streksprong af.	

BRUG

-	Basis	+
	3x hol-bol	
	3 ^e achterzwaai neerspringen	
	½ draai	
	Opsteunen	Borstwaartsom (1 of 2 benen)
	Hoog opgooien	
	Buikdraai	
Neerspringen ondersprong (1 of 2 benen)	Neerspringen en tegenspreiden	- Opspreiden uit steun - Koprol tot hoekhang

SPRONG 90 cm (3 hoog)

Ophurken koprol	Zweefrol	Handstandplat
-----------------	----------	---------------

MAT

-	basis	+
Aanloop radslag	Aanloop arabier kaats	Aanloop overslag met plank, ½ draai
	Loopsprong-loopsprong	
Vluchtige handstand, koprol	Handstand, koprol	Handdoorrol
	Kaarsje (handen op de mat)	
	Spreidzit, armen hoog	
	Neus op de grond (voorover buigen), armen weer hoog	
	Liggen	
Geen boogje		Boogje
	Liggen armen breed	
	Been in terug, andere been in en terug	
	Liggen armen langs je oren	
	½ draai tot buiklig	
	Ligsteun (plankje)	
	Inhurken	
Rol weglaten	Rol achterover	Rol achterover (gestrekte armen)
	½ draai, ½ draai (heen en terug)	
	Radslag	