

Gymnastiekvereniging SALTO



Pupil 1 D4

BALK

-	Basis	+
Opsteunen 1 been overheen	Ophurken, ¼ draai, tot rijzit	Overhurken, 1 been terug tot rijzit
	Spreidhoeksteun	
	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)
	Achter, hoog dichtbij.	
	Achter, hoog dichtbij.	
	Lopen tot einde op je tenen	
	½ draai armen laag	
	Kattensprong vasthouden-neerzetten-streksprong	
	2 passen op tenen	
	Hurkzit	
	Geen rol	- Klemrol, tot rijzit, achter ophurken - Rol tot hurkzit - rol tot rijzit, direct achter ophurken tot stand
	Assemblé streksprong af.	

BRUG

-	Basis	+
	Hol-bol 3x	
	3 ^e achterzwaai neerspringen	Zwaaihoogte minimaal 45 onder horizontaal
	½ draai	
	Opsteunen (met/zonder plank)	Borstwaartsom (1 of 2 benen)
	Hoog opgooien	
Geen buikdraai		Buikdraai
Neerspringen ondersprong (1 been)	Neerspringen ondersprong (2 benen)	- Koprol tot hoekhang - neerspringen tegenspreiden

SPRONG 90 cm (3 hoog)

-	Basis	+
Ophurken koprol	Zweefrol	Handstandplat

MAT

-	basis	+
Aanloop radslag	Aanloop radslag(hupje)radslag	Aanloop arabier-kaats
	Loopsprong-loopsprong	
Vluchtige handstand (<180), koprol	Vluchtige Handstand, koprol	Handstanddoorrol
	Kaarsje	
	Spreidzit	
	Vooroverleunen, weer terug tot spreidzit	
	Komen tot lig	
	Been in terug, andere been in en terug	
	Liggen armen langs je oren	
	½ draai tot buiklig	
	Ligsteun (plankje)	
	Inhurken	
Geen rol	Rol achterover met kromme armen	
	½ draai, ½ draai (heen en terug)	
	Radslag	