

Gymnastiekvereniging SALTO



Pupil 2 D3

BALK

-	Basis	+
Ophurken, ¼ draai	Doorhurken, 1 been terug tot rijzit	Doorhurken tot hoeksteun, 1 been terug tot rijzit
	Spreidhoeksteun	
	Achter ophurken tot stand	
	Achter, hoog, op knie uitgedraaid rechts	
	½ pirouette (armen laag), dmv knie naar links	
	Armen voor-zij Voet blijft op knie, uitstrekken naar voren, zet voet neer	
	Achter hoog, zet neer	
	½ draai (armen laag)	
Klemrol tot rijzit, achterophurken	Rol tot rijzit, achterophurken	Rol tot hurkzit
	½ draai in hurkzit	
Streksprong-streksprong	Kattensprong-streksprong	Kattensprong-hurksprong
	Achter, hoog knie, terug opstaan (achterste been)	
	Been via zijwaarts naar voren (links en rechts)	
Geen handstand	Vluchtige (spagaat) handstand (<150)	Vluchtige (spagaat) handstand (150-180)
	Assemblé	
	¼ draai op tenen links, 2x	
	½ pirouette	
	½ draai	
	Squat – op je tenen- armen hoog-hol squat	
	3 stappen met welbeweging	
streksprong	arabier	Overslag

BRUG

-	Basis	+
	3x hol-bol	
	3 ^e achterzwaai neerspringen	
	½ draai	
	Borstwaartsom (1 been)	Borstwaartsom (2 benen)
	Hoog opgooien	Hoog opgooien (horizontaal)
	Buikdraai	
Neerspringen tegenspreiden	Ophurken/opspreiden met (spreid)zolenonderzwaai	Koprol tot hoekhang (3sec)

SPRONG Kast min 1 deel (verhoogd vlak erachter)

-	Basis	+
Ophurken koprol	Zweefrol (over kast)	Handstandplat (handen op kast)

MAT

-	Basis	+
Aanloop arabier kaats	Radslag (hupje) arabier kaats	Aanloop (loop)overslag met plank, ½ draai
	Loopsprong-kattensprong-streksprong	Loopsprong-kattensprong-1/1 draai
	3x knieheffen op tenen	
Vluchtige handstand (<180), koprol	Vluchtige handstand, koprol	Handdoorrol
	Kaarsje (handen op de mat)	
	Komen tot lig	
	Gestrekt been omhoog	
	Andere been gestrekt omhoog,	
	intrekken, ½ draai tot schredezit	½ draai tot spagaat, handen aan de vloer
	Inhurken komen tot stand	
Rol achterover met gebogen armen tot hurkzit	Rol achterover met gestrekte armen	Stutrol achterover tot ligsteun, met gestrekte armen
	Komen tot stand, ½ draai	
	3 knieheffen	
	½ pirouette	
	(aanloop) radslag	Aanloop radslag 1 arm