



## Groepsspringen

### Level 8

#### **Kast + plankoline**

*Min 1 of 2 delen, kast in lengte*

1	Ophurken – Streksprong af
2	Ophurken – Hurksprong af
3	Ophurken – Spreidsprong af
4	Keuze (sprong per deelnemer naar keuze) <ul style="list-style-type: none"><li>- Ophurken rol voorover – (indien nodig streksprong af)</li><li>- Rol op – (indien nodig streksprong af)</li></ul>

#### **Trampoline + 60 cm**

*2 dikke matten op elkaar*

1	Streksprong
2	Hurksprong
3	Spreidsprong
4	Streksprong - Rol voorover

#### **Airtrack**

*12m x 2m x 0.30m*

1	Streksprong met tussensprong (minimaal 4 streksprongen per persoon)
2	Hurksprong met tussensprong (minimaal 4 hurksprongen per persoon)
3	Rol voorover (minimaal 4 rollen per persoon)
4	Aanloop of voorhup radslag



## Groepsspringen

### Level 7

#### **Kast + plankoline**

*Min 1 of 2 delen, kast in lengte*

1	Ophurken – Spreidsprong af
2	Ophurken – Zijwaarts afhurken
3	Keuze (sprong per deelnemer naar keuze) <ul style="list-style-type: none"><li>- Ophurken rol voorover – (indien nodig streksprong af)</li><li>- Rol op – (indien nodig streksprong af)</li><li>- Ophurken – Arabier af</li></ul>
4	Rol over

#### **Trampoline + 60 cm**

*2 dikke matten op elkaar*

1	Spreidsprong
2	Spagaatsprong
3	Streksprong op – Arabier af
4	Rol voorover (toon strekking van benen)

#### **Airtrack**

*12m x 2m x 0.30m*

1	Hurksprong met tussensprong (minimaal 4 hurksprongen per persoon)
2	Handstand (minimaal 4 per persoon)
3	Aanloop of voorhup radslag
4	Aanloop of voorhup radslag op één arm



## Groepsspringen

### Level 6

#### **Kast + plankoline**

*Min 1 of 2 delen, kast in lengte*

1	Ophurken – ½ draai af
2	Ophurken – Afspreiden
3	Ophurken – Arabier af
4	Keuze (sprong per deelnemer naar keuze) <ul style="list-style-type: none"><li>- Ophurken – Overslag af</li><li>- Rol over</li></ul>

#### **Trampoline + 60 cm**

*2 dikke matten op elkaar*

1	Spreidhoeksprong
2	Streksprong op – Arabier af
3	Handstand rol
4	Zweefrol

#### **Airtrack**

*12m x 2m x 0.30m*

1	Spreidsprong met tussensprong (minimaal 4 spreidsprongen per persoon)
2	Handstand terugkomen tot hurkzit rol voorover (minimaal 4 per persoon)
3	Aanloop of voorhup radslag tussenhup radslag
4	Aanloop of voorhup arabier



## Groepsspringen

### Level 5

#### **Trampoline pegases**

*Senior: 1.35m, Junior: 1.15m, Instap: 1m of laagste stand mogelijk*

1	Ophurken – Streksprong af
2	Overwenden (zijwaarts overhurken)
3	Koprol over (gestrekte benen tonen)
4	Keuze: <ul style="list-style-type: none"><li>- Ophurken – Arabier af</li><li>- Ophurken – Overslag af</li></ul>

#### **Trampoline + 60 cm**

*2 dikke matten op elkaar*

1	Streksprong op – Overslag af
2	Barani met handen (arabier afzet tweebenig)
3	Flack flick
4	Hurksalto voorover

#### **Airtrack**

*12m x 2m x 0.30m*

1	Spagaatsprong met tussensprong (minimaal 4 spreidsprongen per persoon)
2	Keuze uit: <ul style="list-style-type: none"><li>- Bommelje voorover (minimaal 4 per persoon)</li><li>- Handstand doorrol (minimaal 4 per persoon)</li></ul>
3	Aanloop of voorhup arabier kaats rol achterover
4	Aanloop of voorhup radslag tussenhup arabier



## Groepsspringen

### Level 4

#### **Trampoline pegas**

*Senior: 1.35m, Junior: 1.15m, Instap: 1m of laagste stand mogelijk*

1	Keuze (sprong per deelnemer naar keuze) <ul style="list-style-type: none"><li>- Overhurken</li><li>- Overspreiden</li></ul>
2	Streksprong op – Overslag af
3	Streksprong op – Salto voorover af
4	Keuze (sprong per deelnemer naar keuze) <ul style="list-style-type: none"><li>- Streksprong op – Salto achterover af</li><li>- Streksprong op – Losse arabier af</li><li>- Arabier</li><li>- Overslag</li></ul>

#### **Trampoline + 30 cm**

*2 dikke matten achter elkaar*

1	Spreidhoeksprong
2	Hurksalto voorover
3	Hoeksalto voorover
4	Barani

#### **Airtrack**

*12m x 2m x 0.30m*

1	Spreidhoeksprong met tussensprong (minimaal 4 spreidhoeksprongen per persoon)
2	Aanloop of voorhup arabier tussenhup arabier
3	Aanloop of voorhup (loop) overslag
4	Uit stand of aanloop salto voorover



## Groepsspringen

### Level 3

#### **Trampoline pegases**

*Senior: 1.35m, Junior: 1.15m, Instap: 1m of laagste stand mogelijk*

1	Streksprong op – Salto achterover af
2	Streksprong op – Losse arabier af
3	Arabier
4	Overslag

#### **Trampoline + 30 cm**

*2 dikke matten achter elkaar*

1	Keuze uit: <ul style="list-style-type: none"><li>- Hurkhoeksprong</li><li>- Gesloten hoeksprong</li><li>- 1/1 draai</li></ul>
2	Hoeksalto voorover
3	Spreidhoeksalto voorover
4	Barani

#### **Airtrack**

*12m x 2m x 0.30m*

1	Keuze uit: <ul style="list-style-type: none"><li>- Flack-flick</li><li>- Salto uitstap/kaats arabier</li></ul>
2	Keuze uit: <ul style="list-style-type: none"><li>- Arabier fik-flak</li><li>- Arabier tempo</li><li>- Arabier salto</li></ul>
3	Keuze uit: <ul style="list-style-type: none"><li>- (loop)overslag 2x</li><li>- (loop)overslag radslag</li></ul>
4	Keuze uit: <ul style="list-style-type: none"><li>- Salto voorover tussenkaats rol voorover</li><li>- Salto voorover tussenkaats bommetje voorover</li></ul>



## Groepsspringen

### Level 2

#### Trampoline pegases

Senior: 1.35m, Junior: 1.15m, Instap: 1m of laagste stand mogelijk

1	Keuze (sprong per deelnemer naar keuze) <ul style="list-style-type: none"><li>- Streksprong op – Losse arabier af</li><li>Streksprong op – Salto achterover af</li></ul>
2	Tip hurksalto
3	Overslag
4	Keuze (sprong per deelnemer naar keuze) <ul style="list-style-type: none"><li>- Arabier ½ draai terug</li><li>- ½ in – ½ uit</li></ul>

#### Trampoline + 30 cm

2 dikke matten achter elkaar

1	Keuze uit: <ul style="list-style-type: none"><li>- Wisselspagaatsprong</li><li>- ½ draai spagaatsprong</li></ul>
2	Hoeksalto voorover
3	Spreidhoeksalto voorover
4	Keuze uit: <ul style="list-style-type: none"><li>- Salto met ½ draai</li><li>- Streksalto voorover</li></ul>

#### Airtrack

12m x 2m x 0.30m

1	Keuze uit: <ul style="list-style-type: none"><li>- (loop) flik-flak</li><li>- Salto achterover</li><li>- Losse radslag</li><li>- Losse overslag</li></ul>
2	Keuze uit: <ul style="list-style-type: none"><li>- Salto ½ draai</li><li>- Barani</li><li>- Salto uitstap/kaats door arabier</li><li>- Salto tussenkaats salto</li></ul>
3&4	Kies 2 verschillende series: <ul style="list-style-type: none"><li>- Overslag bommetje voorover</li><li>- Overslag flack-flick</li><li>- Arabier streksalto</li><li>- Arabier dubbel flik-flak</li><li>- Arabier flik-flak salto</li><li>- Arabier tempo – salto (3 elementen)</li></ul>



## Groepsspringen

### Level 1

#### Trampoline pegases

Senior: 1.35m, Junior: 1.15m, Instap: 1m of laagste stand mogelijk

- |   |  |
|---|--|
| 1 | <p>Kies 4 sprongen. De eerste drie sprongen zijn voor ieder lid hetzelfde, de vierde mag voor ieder lid anders zijn.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Tip hoeksalto over</li><li>- Hurksalto over</li><li>- Barani over</li><li>- Yamasita</li><li>- Overslag <math>\frac{1}{2}</math> draai</li><li>- Arabier <math>\frac{1}{2}</math> draai terug of <math>\frac{1}{2}</math> in-<math>\frac{1}{2}</math> uit</li></ul> |
|---|--|

#### Trampoline + 30 cm

2 dikke matten achter elkaar

- |   |  |
|---|--|
| 1 | <p>Kies 4 sprongen. De eerste drie sprongen zijn voor ieder lid hetzelfde, de vierde mag voor ieder lid anders zijn (maximaal 1 tot 2 gymnastische sprongen).</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Wisselspagaatsprong</li><li>- <math>\frac{1}{2}</math> draai spagaatsprong</li><li>- Wisselspreidhoeksprong</li><li>- Streksalto</li><li>- Salto met <math>\frac{1}{2}</math> draai (geen barani)</li><li>- Salto met 1/1 draai</li></ul> <p>Gymnastische sprongen dienen tweebenig te landen.</p> |
|---|--|

#### Airtrack

12m x 2m x 0.30m

- |   |  |
|---|--|
| 1 | <p>Maak een verbinding van 2 verschillende elementen</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Losse overslag</li><li>- Losse radslag</li><li>- Salto achterover</li><li>- Salto voorover</li><li>- (loop) flik-flak</li></ul> <p>Kies 2 verschillende series:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Overslag salto</li><li>- Salto - salto</li><li>- Salto uitstap/kaats - Arabier flik-flak</li><li>- Salto uitstap/kaats - Arabier salto</li><li>- Arabier streksalto</li><li>- Arabier flik-flak salto</li><li>- Arabier tempo – salto (3 elementen)</li></ul> |
| 2 | <p>Kies 2 verschillende series:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Overslag salto</li><li>- Salto - salto</li><li>- Salto uitstap/kaats - Arabier flik-flak</li><li>- Salto uitstap/kaats - Arabier salto</li><li>- Arabier streksalto</li><li>- Arabier flik-flak salto</li><li>- Arabier tempo – salto (3 elementen)</li></ul>  |

3	Salto met 1/1 draai (uit stand of vanuit element)
---	---

4	Salto met $\frac{1}{2}$ draai (uit stand of vanuit element)
---	---