



Air Track

A-lijn

Level 6

De elementen moeten in de aangegeven volgorde worden uitgevoerd. Extra passen en draaien om op de juiste plek te komen zijn toegestaan.

Na elke acrobatische en gymnastische serie mag er één kaats worden uitgevoerd.

<i>Elementen</i>	<i>Opmerkingen</i>
Rol achterover tot ligsteun	
1x opdrukken	
Hefrol voorover	Rol met gestrekte armen. Houd de benen zo lang mogelijk gestrekt.
Hurksprong	
Aansluitpas	Met goede been voor. Aantal aansluitpassen naar keuzen.
Stap Kattensprong	Stap met verkeerde been zodat het goede been de kattensprong maakt.
Handstand bijsluiten kaats	Plaats de laatste landingsvoet van de handstand naast de eerste voet, direct gevolgd door een kaats.
3x radslag zonder tussenhup	



Air Track

A-lijn

Level 5

De elementen moeten in de aangegeven volgorder worden uitgevoerd. Extra passen en draaien om op de juiste plek te komen zijn toegestaan.

Na elke acrobatische en gymnastische serie mag er één kaats worden uitgevoerd.

<i>Elementen</i>	<i>Opmerkingen</i>
Bommetje voorover (2x)	Niet verplicht om in verbinding te turnen.
Radslag bijsluiten kaats	Direct gevolgd met de rol achterover
Rol achterover tot hoekstand	
Dubbel wisselsprong	
Aansluitpas	Met goede been voor Aantal aansluitpassen naar keuze
Stap schaarsprong	Stap met verkeerde been zodat het goede been de schaarsprong maakt
Losse rol voorover tot spreidstand	In spreidstand mogen de handen mogen gebruikt worden om tot stand te komen
Arabier kaats (1/2 draai) 2x radslag	



Air Track

A-lijn

Level 4

De elementen moeten in de aangegeven volgorder worden uitgevoerd. Extra passen en draaien om op de juiste plek te komen zijn toegestaan.

Na elke acrobatische en gymnastische serie mag er één kaats worden uitgevoerd.

<i>Elementen</i>	<i>Opmerkingen</i>
Aanloop salto voorover	
Sluitsprong spagaatsprong kaats direct door naar spreidhoeksprong	Na de spagaatsprong kaats je direct door naar de spreidhoeksprong. De kaats is <u>geen</u> tussensprong.
Aanloop (loop) overslag	
Handstand doorrol met gestrekte benen opstaan	Handen mogen gebruikt worden om tot stand te komen. Benen mogen gespreid
Aanloop arabier kaats door naar stutrol tot stand	Stutrol moet met minimaal 1 been door handstand geturnd worden



Air Track

A-lijn

Level 3

Stel je eigen oefening in samen. De onderstaande eisen hoeven niet in deze volgorde uitgevoerd te worden.

Na elke acrobatische en gymnastische serie/ element mag er één kaats uitgevoerd worden.

<i>Eisen</i>	<i>Opmerkingen</i>
Maak een gymnastische verbinding van 2 sprongen. Mogen dezelfde zijn: <ul style="list-style-type: none">- Wisselspagaatsprong (2-benig landen)- Wisselhurkhoeksprong	De verbinding telt met passen of aansluitpas ertussen.
Kies 1 element: <ul style="list-style-type: none">- Stutrol- Handstand ½ draai doorrol- Boogje voorover- Boogje achterover	
Kies 3 series, waarvan 2 uit verschillende groepen. Groep 1: <ul style="list-style-type: none">- Arabier - flick flack- Arabier - tempo flick flack- Arabier - hurksalto Groep 2: Salto voorover kaats uit naar keuze: <ul style="list-style-type: none">- 1 tussenkaats Salto voorover- Arabier- (loop) overslag- Radslag Groep 3: <ul style="list-style-type: none">- Losse radslag- Losse overslag- Serie: (loop)overslag<ul style="list-style-type: none">o Radslago Arabiero (loop)overslago Flack flick	



Stel je eigen oefening in samen. De onderstaande eisen hoeven niet in deze volgorde uitgevoerd te worden.

Na elke acrobatische en gymnastische serie/ element mag er één kaats uitgevoerd worden.

Eisen	Opmerkingen
<p>Maak een gymnastische verbinding van 2 verschillende sprongen. Een sprong uit groep 1 EN groep 2</p> <p><i>Groep 1</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Wissel-spagaatsprong, landing 2-benig- Wisselhurkhoeksprong <p><i>Groep 2</i></p> <ul style="list-style-type: none">- 1/2 draai spagaatsprong- 1/2 draai spreidhoeksprong- 1/2 draai spreidsprong- Ringsprong, landing 2-benig- Schaapsprong- 1/1 draai gesprongen- Wissel 1/2 draai- Cadet	De verbinding telt met passen of aansluitpas ertussen.
<p>Kies 1 element uit stand:</p> <ul style="list-style-type: none">- Stutrol via handstand tot stand 1/2 draai doorrol- Loop flick flack- Gesloten flick flack- Salto achterover- Boogje achterover of voorover met 1/2 draai in handstand	
<p>Kies 3 series, waarvan 2 uit verschillende groepen.</p> <p><i>Groep 1:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Arabier - flick flack - hurksalto- Arabier - tempo - hurksalto- Arabier - tempo - tempo- Arabier - flick flack - flick flack <p><i>Groep 2:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Salto voorover - salto voorover- Salto voorover uitstap of kaats uit naar:<ul style="list-style-type: none">o Arabier - hurksaltoo Arabier - flick flacko Arabier - tempo <p><i>Groep 3:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Flack flick- Overslag - overslag- Loopoverslag - Overslag	



Air Track

A-lijn

Level 1

Stel je eigen oefening in samen. De onderstaande eisen hoeven niet in deze volgorde uitgevoerd te worden.

Na elke acrobatische en gymnastische serie/ element mag er één kaats uitgevoerd worden.

Eisen	Opmerkingen
<p>Maak een gymnastische verbinding van 3 verschillende sprongen, waarvan 2 uit verschillende groepen</p> <p><i>Groep 1</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Wissel-spagaatsprong, landing 2-benig- Wisselhurkhoeksprong <p><i>Groep 2</i></p> <ul style="list-style-type: none">- ½ draai spagaatsprong- ½ draai spreidhoeksprong- ½ draai spreidsprong- Ringsprong, landing 2-benig- Schaapsprong- 1/1 draai gesprongen- Wissel ½ draai- Cadet	De verbinding telt met passen of aansluitpas ertussen.
<p>Kies 4 series, waarvan 2 uit verschillende groepen.</p> <p><i>Groep 1:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Arabier (flick flack of tempo) streksalto- Arabier (flick flack of tempo) 1/2 of 1/1 schroef <p><i>Groep 2:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Salto voorover - Salto voorover- Salto voorover uitstap of kaats uit naar:<ul style="list-style-type: none">o Arabier flick flack hurksaltoo Arabier tempo hurksalto <p><i>Groep 3:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Aanloop losse radslag- Aanloop losse overslag- Overslag - flack flick- Flack flick - flack flick- Overslag salto	
<p>Kies één element uit stand:</p> <ul style="list-style-type: none">- Stutrol via handstand tot stand 1/2 draai doorrol- Loop flick flack- Gesloten flick flack- Salto achterover- Boogje achterover of voorover met ½ draai in handstand	