



Jongens 6 en 7 jaar

- **SPRONG:** valmat (Reutherplank)
 - Iedereen maakt 2 sprongen. De beste telt.
 - Korte aanloop gevolgd door streksprong tot stand. Inhurken en rol voorover tot stand.

- **BRUG:** (Uitgangshouding: in het midden van de brug)
 - Komen tot vouwhang en terug tot stand.
 - Opspringen tot steun en voorzwaai.
 - Achterzwaai en voorzwaai.
 - Achterzwaai met neerspringen tot stand tussen de liggers.

- **MAT:**
 - Koprool voorover – streksprong
 - Streksprong halve draai – koprool achterover.
 - Radslag tot uitvalsstand.

- **REKSTOK:**
 - Borstwaartsom gehurkt / gehoekt met éénbenige afzet tot steun.
 - Voorover duikelen tot stand.
 - Met éénbenige afzet ondersprong tot stand.



Jongens 8 en 9 jaar

➤ **SPRONG:** valmat op banken (Reutherplank)

- Iedereen maakt 2 sprongen. De beste telt.
- Aanloop gevolgd door (zweef)rol.

➤ **BRUG:** (Uitgangshouding: in het midden van de brug)

- Komen tot vouwhang.
- Omgekeerde strekhang, vouwhang en terug tot stand.
- Opspringen tot steun en voorzwaai.
- Achterzwaai en voorzwaai.
- Achterzwaai en voorzwaai met keren tot stand.

➤ **MAT:**

- Opzwaaien tot handstand – terug tot stand.
- Koprol voorover – streksprong – koprol voorover.
- Streksprong halve draai – koprol achterover
- Met korte aanloop radslag tot uitvalsstand.

➤ **REKSTOK:**

- Borstwaartsom gehurkt / gehoekt met éénbenige afzet tot streksteun.
- Duikelen en kort blijven hangen
Of: buikdraai achterover (= **bonus +0.5**)
- Neerspringen tot stand.
- Met tweebeelige afzet ondersprong tot stand.



Jongens 10 en 11 jaar

- **SPRONG:** valmat op banken (Reutherplank)
 - Iedereen maakt 2 sprongen. De beste telt.
 - Aanloop gevolgd door zweefrol
 - of
 - Aanloop handstand platvallen (= **bonus+ 0.5**)

- **BRUG** (Uitgangshouding: in het midden van de brug)
 - Komen tot vouwhang – omgekeerde strekhang – vouwhang
 - 2x kip schommel beweging.
 - Komen tot stand.
 - Opspringen tot steun en voorzwaai.
 - Achterzwaai en voorzwaai.
 - Achterzwaai en voorzwaai
 - En achterzwaai met wenden tot stand.

- **MAT:**
 - Handstanddoorrol tot hurkzit.
 - Zweefrol.
 - Streksprong halve draai.
 - Koprool achterover met gestrekte armen, waarbij de handen naar binnen geplaatst worden.
 - Aanloop gevolgd door radslag tussenhup radslag tot uitvalsstand.

- **REKSTOK:**
 - Borstwaartsom gehurkt / gehoekt tot streksteun. (**met tweeënige afzet = bonus + 0.5**)
 - Buikdraai achterover
 - Neerspringen tot stand.
 - Spreidzolenondersprong.



Jongens 12 en 13 jaar

➤ SPRONG:

- Iedereen maakt 2 sprongen. De beste telt.

Reutherplank kast (**Hoogte kast: minus 1 kastdeel = ca. 1.00 m**)

- Aanloop gevolgd door hurksprong

of

Mini-trampoline kast.

- Aanloop gevolgd door handstandoverslag (= **bonus + 0.5**)

➤ BRUG : (Uitgangshouding: in het midden van de brug)

- Komen tot omgekeerde strekhang – vouwhang en kip tot spreidzit.
- Komen tot hoeksteun (1 sec.)
- Achterzwaai en voorzwaai.
- Achterzwaai en voorzwaai.
- Achterzwaai met wenden tot stand.

➤ MAT:

- Zweefrol gevolgd door afzet met beide benen handstand doorrol.
- Streksprong halve draai.
- Stutrol tot ligsteun.
- Aanloop arabier streksprong kaats ½ draai radslag.
- **Extra:** handstandoverslag (= **bonus + 0.5**)

➤ REKSTOK:

- Borstwaartsom gehoekt met tweeënige afzet tot streksteun.
- Buikdraai achterover
- Neerspringen gevolgd door spreidzolenondersprong **of** vanuit steun spreidzolenondersprong (= **bonus + 0.5**)



Jongens 14 jaar en ouder

➤ SPRONG:

Iedereen maakt 2 sprongen. De beste telt.

Reutherplank kast (hele kast)

- Aanloop gevolgd door handstandoverslag (= **bonus + 0.5**)

of

Mini-trampoline kast.

- Aanloop gevolgd door handstandoverslag

➤ BRUG: (Uitgangshouding: in het midden van de brug)

- Komen tot omgekeerde strekhang- vouwhang en kip tot spreidzit
- schouderstand, koprol tot spreidzit .
- Komen tot hoeksteun (1 sec.)
- Achterzwaai en voorzwaai.
- Achterzwaai en voorzwaai.
- Achterzwaai met wenden tot stand

➤ MAT:

- Zweefrol gevolgd door afzet met beide benen handstand doorrol.
- Streksprong halve draai.
- Stutrol door handenstand.
- Aanloop arabier streksprong kaats ½ draai radslag.
- **Extra:** handstandoverslag (= **bonus+ 0.5**)

➤ REKSTOK:

- Borstwaartsom gehoekt met tweebeinige afzet tot streksteun.
 - Buikdraai achterover.
 - Spreidzolenondersprong vanuit steun
- of**
- Zolenondersprong met halve draai (= **bonus +0.5**)