



## 6 en 7 jaar

**Sprong** (*jongens 6 jaar: hoogte 0.90 centimeter, jongens 7 jaar hoogte 1.0 meter*)



- Bok met Reutherplank, spreidsprong

➤ **Brug**

- Uitgangshouding in het midden van de brug
- Komen tot vouwhang en terug tot stand
- Opspringen tot steun en voorzwaai, achterzwaai, voorzwaai tot spreidzit
- Voorzwaai-achterzwaai, in de voorzwaai neerspringen tot stand  
**of** in de voorzwaai keren en neerspringen tot stand = **bonus + 0.5**

➤ **Lange mat**

**(handstand terug tot stand = bonus + 0.5)**

- Koprol voorover, streksprong, koprol voorover
- Streksprong halve draai, koprol achterover
- Radslag

➤ **Rekstok**

- Borstwaartsom met eenbenige afzet  
**(buikdraai achterover = bonus + 0.5)**
- Koprol voorover tot stand
- Ondersprong tot stand



## 8 en 9 jaar

### ➤ Sprong

- Kast in breedte (5 hoog) met Reutherplank, hurksprong  
**of kast in breedte met mini-trampoline, handstandoverslag = bonus + 0.5**

### ➤ Brug

- Voorzwaai, achterzwaai, in voorzwaai spreidzit
- Inzwaaien tot voorzwaai en in achterzwaai spreiden tot spreidzit
- Inzwaaien tot voorzwaai, achterzwaai, voorzwaai wenden tot stand  
**Of: in achterzwaai wenden tot stand = bonus + 0.5**

### ➤ Lange mat

- Handstand terug tot stand
- Koprool voorover, streksprong halve draai
- Koprool achterover tot spreidstand doorgaand in koprool achterover tot hurkzit
- Inspringen tot ligsteun, terug hurken tot stand
- Radslag tussengalop radslag

### ➤ Rekstok

- Borstwaartsom (**met tweeënige afzet = bonus + 0.5**)
- Buikdraai achterover, neerspringen tot stand
- Spreidzolenondersprong tot stand  
**Of: zolenondersprong tot stand = bonus + 0.5**



## 10 en 11 jaar

### ➤ Sprong

- Kast in breedte (5 hoog) met Mini-trampoline, handstandoverslag  
**Of: kast in breedte (5 hoog) met Reutherplank, handstandoverslag = bonus+0.5**

### ➤ Brug

- Uitgangshouding in het midden van de brug
- Voorzwaai, achterzwaai tot spreidzit
- Schouderstand door tot koprol inzwaai  
**(achterzwaai scharen = bonus + 0.5)**
- Voorzwaai, in de achterzwaai wenden tot stand

### ➤ Lange mat

- Handstand doorrol
- Zweefrol gevolgd door rol voorover tot stand
- Streksprong halve draai
- Arabier kaats radslag  
**(overslag = bonus + 0.5)**

### ➤ Rekstok

- Borstwaartsom met twee benige afzet
- Buikdraai achterover
- Een been overheffen, (Bonus: molendraai +0.5), terug heffen van been
- Neerspringen tot stand, spreidzolenondersprong tot stand  
**Of: vanuit steun spreidzolenondersprong tot stand = bonus +0.5**



## 12 en 13 jaar

### ➤ Sprong

- Kast in breedte met Mini-trampoline, handstandoverslag  
**Of: kast in breedte met Reutherplank, handstandoverslag = bonus + 0.5**

### ➤ Brug

- Uitgangshouding in het midden van de brug
- Voorzwaai, achterzwaai, in de voorzwaai spreidzit
- Koprool voorover tot spreidzit  
**of: in de voorzwaai koprool tot spreidzit = bonus + 0.5**
- Voorzwaai, achterzwaai, voorzwaai, in de achterzwaai scharen tot spreidzit
- Inzwaaien, achterzwaai, voorzwaai, in de achterzwaai wenden tot stand

### ➤ Lange mat

- Zweefrol gevolgd door afzet met beide benen handstand doorrol
- Streksprong halve draai
- Stutrol tot handstand
- Arabier streksprong kaats halve draai radslag  
**Of: overslag = bonus + 0.5**

### ➤ Rekstok

- Borstwaarts om met twee benige afzet,  
(*Bonus: kip tot streksteun +0.5*)
- Buikdraai voorover
- Buikdraai achterover
- Spreidzolenondersprong tot stand.  
**Of: vanuit streksteun spreidzolenondersprong tot stand = bonus + 0.5**



## 14 jaar en ouder

### ➤ Sprong

- Kast met minitrampoline, handstandoverslag  
**of kast in breedte met Reutherplank, Handstandoverslag = bonus + 0.5**

### ➤ Lange mat

- Zweefrol, afzet met twee benen handstand doorrol, streksprong halve draai
- Stutrol tot handstand
- Arabier, streksprong halve draai radslag
- Overslag  
**Of: Arabier-flick-flack = bonus + 0.5**

### ➤ Brug

- Voorzwaai, achterzwaai, in de voorzwaai kip tot vouwhang op de liggers
- Kip tot spreidzit  
**Of: Kip tot zwaai = bonus + 0.5**
- Schouderstand
- Koprool voorover tot spreidzit
- Inzwaaien en scharen tot spreidzit
- Inzwaaien, voorzwaai, in de achterzwaai wenden tot stand

### ➤ Rekstok

- Kip tot steun, buikdraai voorover
- Buikdraai achterover
- Ophurken en zolendraai tot stand