

**Instap (2009-2010)****Pupil 1 (2008)****Sprong**

Handstand overslag tot ruglig plankoline verhoogd vlak 90 cm	Handstand overslag tot ruglig plankoline verhoogd vlak 90 cm
---	---

**Brug**

- overstrekte holle kurbethouding (1 sec) gesloten bolle kurbethouding (1 sec)	- overstrekte holle kurbethouding (1 sec) - gesloten bolle kurbethouding (1 sec)
- 3x voorzwaai - achterzwaai - na 3e voorzwaai salto af (+)	- 3x voorzwaai - achterzwaai - na 3e voorzwaai salto af (+)
- neerspringen daarna geprongen 1/2e draai (gezicht naar lage ligger)	- neerspringen daarna geprongen 1/2e draai (gezicht naar lage ligger)
- borstwaarts om (1 of 2 benen)	- borstwaarts om (1 of 2 benen)
- opzwaai onder horizontaal (B) opzwaai tot horizontaal (+)	- opzwaai onder horizontaal (B) - opzwaai tot horizontaal (+)
- buikdraai	- buikdraai
- neerspringen - tegenspreiden tegen lage ligger (B) - vanuit steun tegenspreiden tegen lage ligger (+) - vooroverduikelen tot hoek hang (+) - neerspringen - ondersprong met 2 benen (-)	- neerspringen - tegenspreiden tegen lage ligger (B) - vanuit steun tegenspreiden tegen lage ligger (+) - vooroverduikelen tot hoek hang (+) - neerspringen - ondersprong met 2 benen (-)

**Balk****Instap (2009-2010)****Pupil 1 (2008)**

- midden van de balk ophurken, 1/4e draai in hurkzit komen tot rijzit	- midden van de balk ophurken, 1/4e draai in hurkzit komen tot rijzit
- liggen op je rug rechterbeen intrekken naar buiten (voet aan knie) linkerbeen intrekken naar buiten (voet aan knie)	- liggen op je rug - rechterbeen intrekken naar buiten (voet aan knie) - linkerbeen intrekken naar buiten (voet aan knie)
- komen tot hoekzit	- komen tot hoekzit
- zwaai benen door naar achteren komen tot kniezit	- zwaai benen door naar achteren komen tot kniezit
- kurbet houding (borst in -borst uit - schouders op - schouders laag)	- kurbet houding (borst in -borst uit - schouders op - schouders laag)
- handen voor zetten op de balk - benen strekken (ligsteun met billen hoog)	- handen voor zetten op de balk - benen strekken (ligsteun met billen hoog)
- komen tot stand armen langs de oren	- komen tot stand armen langs de oren
- handstand tot stand handstand weglaten (-)	- handstand tot stand handstand weglaten (-)
- zweefstandje met schouders recht op arabesque)	- zweefstandje met schouders recht op arabesque)
- zwaai rechterbeen naar voren komen tot knie"zit" - kom tot stand en zwaai linkerbeen op	- zwaai rechterbeen naar voren komen tot knie"zit" - kom tot stand en zwaai linkerbeen op
- staan op je tenen met 1 voet bij je knie getrokken (ooievaar), duw knie naar buiten	- staan op je tenen met 1 voet bij je knie getrokken (ooievaar), duw knie naar buiten
- 1/2e draai op 2 voeten (tenen)	- 1/2e draai op 2 voeten (tenen)
- kattesprong	- kattesprong
- streksprong	- streksprong
- enkele stapjes komen tot hurkzit koprol	- enkele stapjes komen tot hurkzit - koprol
- aansluitprong streksprong	- aansluitprong streksprong arabier

**Vloer****Instap (2009-2010)****Pupil 1 (2008)**

- aanloop arabier kaats <b>of</b>	- aanloop arabier kaats <b>of</b>
- aanloop (loop)overslag <b>of</b>	- aanloop (loop)overslag <b>of</b>
- aanloop radslag <b>of</b>	- aanloop radslag <b>of</b>
- arabier flick flack (+)	- arabier flick flack (+)
- loopsprong - loopsprong	- loopsprong - kattesprong
- handstand terugkomen tot stand	- handstand terugkomen tot stand
- hurkzit koprol voorover tot hurkzit	- hurkzit koprol voorover tot hurkzit
- rol achterover tot kaars	- rol achterover tot kaars
- terugrollen tot spreidzit    buig naar voren met buik op de grond	- terugrollen tot spreidzit    buig naar voren met buik op de grond
- komen tot ruglig	- komen tot ruglig
- opduwen naar bruggetje	- opduwen naar bruggetje
- terugkomen tot ruglig	- terugkomen tot ruglig
- linkerbeen zijwaarts intrekken tot passe	- linkerbeen zijwaarts intrekken tot passe
- rechterbeen zijwaarts intrekken tot passe	- rechterbeen zijwaarts intrekken tot passe
- terug komen tot ruglig	- terug komen tot ruglig
- 1/2e draai tot buiklig	- 1/2e draai tot buiklig
- duw op tot ligsteun (2 sec)	- duw op tot ligsteun (2 sec)
- inhurken kom tot riglig	- inhurken kom tot riglig
- rol achterover tot hurkzit	- rol achterover tot hurkzit
- streksprong 1/2e draai linksom tot squadhouding	- streksprong 1/2e draai linksom tot squadhouding
- streksprong 1/2e draai rechtsom tot squadhouding	- streksprong 1/2e draai rechtsom tot squadhouding
- radslag	- radslag

Pupil 2 (2007)Jeugd 1 (2006)Ouder (2005 en eerder)**Sprong**

Handstand overslag tot stand plankoline kast -/- 1 deel	Handstand overslag tot stand plankoline kast (-/- 1 deel)	- Overslag - Half in Half in half uit
--	--	---

**Brug**

- borstwaarts om (1 of 2 benen)	- borstwaarts om (1 of 2 benen)	5 elementen:
- opzwaai onder horizontaal (B) - opzwaai tot horizontaal (+)	- opzwaai onder horizontaal (B) - opzwaai tot horizontaal (+)	- kip aan de lage ligger
- buikdraai	- buikdraai	- kip aan de hoge ligger
- ophurken (B) - 1 been overheffen en terughurken	- ophurken (B) - 1 been overheffen en terughurken	- buikdraai (ao/vo) - losom
- springen naar hoge ligger	- springen naar hoge ligger	- ophurken - rondje
- voorzwaai - achterzwaai	- voorzwaai - achterzwaai	- driekwart reus
- voorzwaai - achterzwaai - neerspringen tot stand <b>of</b> - salto af (+)	- voorzwaai - achterzwaai - neerspringen tot stand <b>of</b> - salto af (+)	- opspreiden ondersprong - salto af

**Balk****Pupil 2 (2007)****Jeugd 1 (2006)****Ouder (2005 en eerder)**

- doorhurken tot hoekzit, 1 been overheffen tot rijzit	- opsprong is vrij - komen tot rijzit	- minimaal 7 elementen
- zwaai benen door naar achteren komen tot kniezit komen tot stand	- duw op tot spreidhoekzit - zwaai benen door naar achteren komen tot kniezit komen tot stand	- opsprong
- zweefstandje met schouders recht op arabesque)	- zweefstandje met schouders recht op arabesque)	- 2 gymnastische sprongen achter elkaar
- staan op je tenen met 1 voet bij je knie getrokken (ooievaar), duw knie naar buiten	- staan op je tenen met 1 voet bij je knie getrokken (ooievaar), 1/2e draai	- 1 gymnastische sprong met beenspreiding
- 1/2e draai op 2 voeten (tenen)	- komen tot hurkzit - koprol daarna 1/2e draai in hurkzit	- 1/1e draai (pirouette)
- komen tot hurkzit - koprol daarna 1/2e draai in hurkzit <b>of</b> - radslag	- sisonne - kattesprong - streksprong	- 2 acrobatische elementen (radslag, handstand, koprol)
- sisonne - kattesprong <b>of</b> - loopsprong - kattesprong <b>of</b> - kattesprong - streksprong	- aansluitsprong tot landing met licht gebogen benen (squad), opstrekken tot in tenen stand	- stukje laag bij de balk
- zwaai rechterbeen naar voren - zwaai linkerbeen op	- zwaai rechterbeen naar voren zwaai linkerbeen op	- stukje zijwaarts op de balk
- handstand tot stand	- handstand tot stand	- afsprong
- aansluitsprong tot landing met licht gebogen benen (squad), opstrekken tot in tenen stand	- aansluitsprong tot landing met licht gebogen benen (squad), opstrekken tot in tenen stand	
- 1/2e draai op 2 voeten (tenen)	- 1/2e draai op 2 voeten (tenen)	
- fouettesdraai op linkerbeen (1x)	- fouettesdraai op linkerbeen (1x)	
- enkele stapjes vooruit	- enkele stapjes vooruit	
- handstandoverslag - salto voorover - arabier	- afsprong vrij	

**Vloer**

**Pupil 2 (2007)**

**Jeugd 1 (2006)**

**Ouder (2005 en eerder)**

- aanloop radslag - arabier kaats - aanloop (loop)overslag - aanloop arabier kaats	<b>of</b> <b>of</b>	- aanloop radslag - arabier kaats - aanloop (loop)overslag - aanloop arabier kaats	<b>of</b> <b>of</b>	- minimaal 7 elementen
- loopsprong - kattesprong - streksprong		- loopsprong - kattesprong - streksprong - loopsprong - kattesprong - streksprong 1/1e draai	<b>of</b>	- 2 gymnastische sprongen achter elkaar
- handstand terugkomen tot stand		- handstand doorrollen tot hurkzit		- 1 gymnastische sprong met beenspreiding
- hurkzit koprol voorover tot hurkzit		- rol achterover tot kaars		- 1/1e draai (pirouette)
- rol achterover tot kaars		- terugrollen tot ruglig		- stukje laag bij de grond
- terugrollen tot ruglig		- linkerbeen gestrekt omhoog		- 2 series van min 2 elementen
- linkerbeen gestrekt omhoog		- rechterbeen gestrekt omhoog		
- rechterbeen gestrekt omhoog		- 1/2e draai komen tot schredezit of spagaat		
- 1/2e draai komen tot schredezit of spagaat		- inhurken rol achterover tot hurkzit		
- inhurken rol achterover tot hurkzit		- komen tot ruglig		
- komen tot ruglig		- opduwen naar bruggetje		
- opduwen naar bruggetje		- terug komen tot ruglig		
- terug komen tot ruglig		- 1/2e draai tot buiklig		
- 1/2e draai tot buiklig		- opduwen en inhurken		
- opduwen en inhurken		- 1/2e draai op 1 been direct gevolgd door streksprong 1/2e draai - 1/2e draai op 1 been direct gevolgd door streksprong 1/1e draai	<b>of</b>	
- streksprong 1/2e draai linksom, streksprong 1/2e draai rechtsom - streksprong 1/1e draai	<b>of</b>	- aanloop radslag tussenhup radslag - aanloop radslag tussenhup radslag op 1 arm	<b>of</b>	
- 1/2e draai op 1 been				
- aanloop radslag - aanloop radslag op 1 arm	<b>of</b>			