

Groep 3/4

Vloeroefening A	Vloeroefening B
Aansluitpas links, rechts trappelsprong	Aansluitpas loopsprong trappelsprong
Koprol voorover zonder handen opstaan	Koprol voorover zonder handen opstaan
Streksprong halve draai	Streksprong halve draai
Kaarsje (3 sec.) en opkomen tot hurkzit	Koprol achterover
Radslag	Hup radslag
Koprol voorover tot spreidzit met armen hoog	Koprol voorover met rechte armen tot spreidzit met armen hoog
Draaien naar spagaat	Met rechte rug naar voren (met buik plat op de grond) en weer omhoog
Inhurken en in hurkzit kwartslag draaien	Draaien naar spagaat
Koprol achterover	Inhurken en in hurkzit kwartslag draaien
Handstand	Handstand tot (bijna) verticaal

Balkoefening A	Balkoefening B
Opsteunen, een been overheffen en komen tot rijzit	Ophurken, kwartslag draaien en komen tot rijzit
Hoekzit	Hoekzit
Achteropklimmen	Achterophurken
Op de tenen naar het midden lopen	Op de tenen naar het midden lopen
Halve draai in hurkzit	Halve draai in hurkzit
Halve draai op de tenen	Halve draai op de tenen
Balk aantikken streksprong	Zweefstand (2 sec.)
Scheppasjes naar het einde	Balk aantikken streksprong
Hurksprong af	Scheppasjes naar het einde
	Spreidsprong af

Brug oefening A (kleine brug)	Brug oefening B (kleine brug)
Borstwaartsomtrek	Borstwaartsomtrek
Knie af, knie op	Buikdraai
Opklimmen tot stand	Opklimmen tot stand
Kwartslag draaien	Kwartslag draaien
Zweefstand met voet op de lage ligger en 1 hand aan de hoge ligger	Zweefstand met voet op de lage ligger en 1 hand aan de hoge ligger
Kwartslag terugdraaien	Kwartslag terugdraaien
Koprol voorover aan de hoge ligger	Koprol voorover aan de hoge ligger tot horizontale hoekhang met rechte benen en gestrekte armen (3 sec.)
Neerspringen tot stand	Neerspringen tot stand

Sprong 1 A (plank en kast)	Sprong 1 B (plank en kast)
Opspreiden, streksprong af	Koprol op (kast in de lengte)
Sprong 1 A (trampoline met banken ervoor)	Sprong 1 B (trampoline met banken ervoor)
Spreidsprong	Spreidhoeksprong

Groep 5/6

Vloeroefening A	Vloeroefening B
Aansluitpas loopsprong trappelsprong	Aansluitpas loopsprong trappelsprong
Handstand	Handstanddoorrol
Koprol voorover met rechte armen	Koprol voorover met rechte armen
Sisonne	Sisonne
Hup radslag	Hup radslag
Halve pirouette	Halve pirouette
Koprol achterover	Halve draai op de tenen met de armen laag
	Aanloop arabier kaats

Balkoefening A	Balkoefening B
Opsteunen, een been overheffen en komen tot rijzit	Opspreiden, kwartslag draaien en komen tot rijzit
Spreidhoeksteun en terug komen tot rijzit	Spreidhoeksteun (3 sec.) en terug komen tot rijzit
Achterophurken	Achterophurken
Aansluitpas loopsprong	Aansluitpas loopsprong
Zweefstand	Zweefstand (3 sec.)
Halve draai op de tenen met de armen laag	Halve pirouette
Trappelsprong	Trappelsprong
Hurksprong	Hurksprong
Scheppasjes naar het einde	Scheppasjes naar het einde
Arabier af	Arabier af

Brugoefening A	Brugoefening B
<u>Losse brugligger laag</u>	<u>Losse brugligger laag</u>
Borstwaartsomtrek	Borstwaartsomtrek
Knie af, knie op	Buikdraai
Wegzetten tot stand	Kniedraai (voor- of achterover)
Ondersprong	Wegzetten tot stand
	Ondersprong
<u>Losse brugligger hoog</u>	<u>Losse brugligger hoog</u>
Vanuit hurkzit vanaf een blok naar de ligger springen	Vanuit hurkzit vanaf een blok naar de ligger springen
Drie keer zwaaien en achter neerspringen tot stand	Drie keer zwaaien en achter neerspringen tot stand

Sprong 1 A (plank en kast)	Sprong 1 B (plank en kast)
Overhurken	Overspreiden
Sprong 1 A (trampoline)	Sprong 1 B (trampoline)
Spreidhoeksprong	Streksprong hele draai

Groep 7/8 (en ouder)

Vloeroefening A	Vloeroefening B
Aansluitpas loopsprong trappelsprong	Aansluitpas loopsprong trappelsprong
Handstand	Handstanddoorrol
Koprol voorover met rechte armen	Koprol voorover met rechte armen
Hup arabier kaats	Hup arabier kaats
Hele pirouette	Hele pirouette
Sisonne	Sisonne
Radslag	Radslag
	Overslag of boogje

Balkoefening A	Balkoefening B
Ophurken, kwartslag draaien en komen tot rijzit	Ophurken, kwartslag draaien en komen tot rijzit
Spreadhoeksteun (3 sec.) en terug komen tot rijzit	Spreadhoeksteun (3 sec.) en terug komen tot rijzit
Achterophurken	Achterophurken
Pas loopsprong sisonne	Pas loopsprong sisonne
Zweefstand	Handstand
Halve pirouette, gevolgd door een halve draai op de tenen met de armen laag	Hele pirouette, gevolgd door een halve draai op de tenen met de armen laag
Vijf scheppasjes	Vijf scheppasjes ofkoprol
Hurksprong	Hurksprong
Arabier af	Op tenen tot het einde lopen
	Arabier of overslag af

Brugoefening A (spanbrug)	Brugoefening B (spanbrug)	Brugoefening C (spanbrug)
Borstwaartsomtrek	Borstwaartsomtrek	Borstwaartsomtrek
Buikdraai	Buikdraai	Buikdraai
Opklimmen en streksprong eraf	Kniedraai voor- of achterover	Molendraai voor- of achterover
Streksprong halve draai op de mat	Opklimmen en naar de hoge ligger springen	Opklimmen en naar de hoge ligger springen
Undersprong	Drie keer zwaaien	Tweede zwaai pyton
	Neerspringen tot stand	Koprol voorover en neerspringen tot stand
	Streksprong halve draai op de mat	Streksprong halve draai op de mat
	Undersprong	Spreadundersprong met voeten (bijna) aan de stok

Sprong 1 A (plankoline en pegases)	Sprong 1 B (plankoline en pegases)
Koprol op	Handstanddoorrol of overslag
Sprong 1 A (trampoline)	Sprong 1 B (trampoline)
Spreadhoeksprong	Salto voorwaarts