

Gymnastiekvereniging SALTO



Instap D3

BALK

-	Basis	+
	Opsteunen 1 been overheen	Ophurken, ¼ draai, tot rijzit
	Spreidhoeksteun	
	Op je knieën zitten	
	Voor/achter/hoog/laag schouders	
	Wijd, hoog, bolletje	
	Handen neer en hoge ligsteun	
	Hurkzit, handen voor	
	Opstaan en armen wijd en laag	
	Passé parallel (knie op knie) 2 sec	Zweefstand (armen zij) 2 sec
	Achter, hoog dichtbij.	
	Achter, hoog dichtbij.	
	Lopen tot einde op je tenen	
	½ draai armen laag	
	Assemblé	Assemblé- streksprong
	2 passen op tenen	
	Hurkzit	
	Op tenen tot einde lopen	
Streksprong af	Assemblé streksprong af.	

BRUG

-	Basis	+
	Aan hoge van links naar rechts	
	½ draai	
	Opsteunen met/zonder plank	Borstwaartsom (1 of 2 benen)
	Hoog opgooien	
	Geen buikdraai	Buikdraai
	- Koprol tot hoekhang - Neerspringen ondersprong (1 been)	Neerspringen ondersprong (2 benen)

SPRONG 90 cm (3 hoog)

-	Basis	+
Ophurken koprol	Zweefrol	Handstandplat

MAT

-	basis	+
Aansluitpas (2x)	Radslag vanuit stand	Aantal passen en radslag
	Loopsprong	
Koprol	Vluchtige Handstand (<150), koprol	Handstand, koprol
	Vanuit hurk achter rollen tot lig	
	Been in terug, andere been in en terug	
	Liggen armen langs je oren	
	½ draai tot buiklig	
	Ligsteun (plankje)	
	Inhurken	
	Rol achterover tot kaars armen langs oren, terugrollen tot hurkzit	Rol achterover met kromme armen
	½ draai, ½ draai (heen en terug)	