

Gymnastiekvereniging SALTO



Instap D4

BALK

-	Basis	+
	Opsteunen 1 been overheen	Ophurken, ¼ draai, tot rijzit
	Opstaan en armen hoog naar laag	
Vluchtige zweefstand	Zweefstand (1 sec)	Zweefstand (2 sec)
	3 passen op tenen	
	Been achter hoog dichtbij	
	3 passen op tenen	
	Been achter hoog dichtbij	
	½ draai armen laag	
	Knieheffen 4x	
Wisselsprong	Wisselsprong-streksprong	
	2 passen op tenen	
	Hurkzit, met handen balk aanraken	
	Lopen tot eind	
	Assemblé- streksprong af	

BRUG

-	Basis	+
weglaten	3x hol bol	
weglaten	½ draai	
	Opsteunen met/zonder plank	Borstwaartsom 1 been
	Hoog opgooien	
	Duikelen tot stand op mat	
	Ondersprong 1 been	Ondersprong 2 benen

SPRONG 60 cm (2 hoog)

-	Basis	+
Ophurken streksprong af	Ophurken, koprol	Zweefrol

MAT

-	basis	+
Geen radslag	Radslag	Hupje (2 benen)radslag
	Kattensprong-streksprong	
	Koprol-koprol	
	Kaarsje	
	Liggen, 1 been in, andere been in	
	1/2 draai tot buiklig	
	Inhurken	
	1/2 draai in hurkzit	
Geen rol	Rol achterover	