

Gymnastiekvereniging SALTO



Pupil 2 D2

BALK

-	Basis	+
Doorhurken, 1 been terug tot rijzit	Doorhurken tot hoeksteun	Opspreiden tot split met buik op balk
	Spreidhoeksteun	
	Achter ophurken tot stand	
	Achter hoog, voor hoog, voet op knie	
	½ pirouette	
	Achter hoog	
	½ draai	
Rol tot rijzit, achterophurken ½ draai in hurkzit	Rol tot hurkzit ½ draai in hurkzit	½ draai radslag
Streksprong-hurksprong	Kattensprong-hurksprong	loopsprong-hurksprong
	Achter, hoog knie, terug opstaan (achterste been)	
	Been via zijwaarts naar voren (links en rechts)	
Handstand (<150)	Handstand (150-180)	Handstand (180)
	Assemblé	
	¼ draai op tenen links, 2x	
	½ pirouette	
	½ draai	
	Squat – op je tenen- armen hoog-hol squat	
	3 stappen met welbeweging	
arabier	Overslag	Salto voorover

BRUG

-	Basis	+
Borstwaartsom 1 been	Borstwaartsom 2 been	
	opgooien	Opgooien (horizontaal)
	Buikdraai	
1 been overspreiden en terughurken	Ophurken	
	Springen naar hoge	
	3 ^e achterzwaai neerspringen.	Voorzwaai horizontaal

SPRONG kast min 1 deel (1 dikke mat)

-	Basis	+
	Arabier	Overslag

MAT

-	basis	+
Aanloop arabier-kaats	Aanloop radslag-arabier kaats	Aanloop loopoverslag met plank, radslag
	Loopsprong-kattensprong-streksprong	Loopsprong-kattensprong-hele draai
	3 passen op tenen	
Vluchtige handstand (<180), koprol	Vluchtige Handstand, koprol	Handdoorrol
	Kaarsje (handen op de mat)	
	Liggen	
	Been hoog, andere been hoog	
	2 ^e been intrekken en draaien tot schredezit	2 ^e been gestrekt houden draaien tot spagaat
	Inhurken opstaan	
Rol achterover	Rol achterover (gestrekte armen)	Rol achterover tot plankje, gestrekte armen
	½ draai	- Uit kleine spreidstand, boogje achterover, draaien, inhurken en opstaan - uit kleine spreidstand, boogje, liggen, ½ draai, via ligsteun inhurken.
	3x developpé	
	½ pirouette	
	Radslag hupje radslag	Radslag-hupje-radslag 1 arm