

Gymnastiekvereniging SALTO



Pupil 2 D4

BALK

-	Basis	+
Opsteunen 1 been overheen	Ophurken, ¼ draai, tot rijzit	Doorhurken, 1 been terug 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 zweefstand	Handstand (<150)
	Achter hoog, dichtbij	
	Achter, hoog dichtbij.	
	½ draai, armen laag	½ pirouette
	Kattensprong, streksprong	Kattensprong-streksprong
	2 stappen op tenen	
Op je hurken 2 tellen	Klemrol tot rijzit en achter ophurken	- Koprool tot rijzit, en achter ophurken - Koprool tot hurkzit
	Lopen tot einde	
	Assemblé streksprong af.	arabier

BRUG

-	Basis	+
	3x hol-bol	
	3 ^e achterzwaai neerspringen	Zwaaihoogte minimaal 45 onder horizontaal
	½ draai	
Opsteunen met/zonder plank	Borstwaartsom 1 been	Borstwaartsom 2 benen
	Hoog opgooien	
Weglaten buikdraai		Buikdraai
	- Neerspringen en ondersprong 2 benen - neerspringen tegenspreiden	- Opspreiden/ophurken uit steun en (spreid)zolenonderzwaai - Koprool tot hoekhang

SPRONG kast min 1 deel, verhoogd vlak erachter

-	Basis	+
Ophurken koprol	Zweefrol handen over kast	Handstandplat

MAT

-	basis	+
Aanloop radslag (hupje) radslag	Aanloop arabier kaats	- aanloop radslag (hupje) arabier kaats
	Loopsprong-kattensprong	
Vluchtige handstand (<180), koprol	Vluchtige handstand, koprol	Handdoorrol
	Kaarsje (handen op de mat)	
	Spreidzit, armen hoog	
	Neus op de grond (voorover buigen), armen weer hoog	
	Liggen	
	Geen boogje	Boogje
	Liggen armen breed	
	Been gestrekt opzwaaien en terug, andere been gestrekt opzwaaien en terug	
	Liggen armen langs je oren	
	½ draai tot buiklig	
	Ligsteun (plankje)	
	Inhurken	
	Rol achterover (gebogen armen)	Rol achterover (gestrekte armen)
	½ draai, ½ draai (heen en terug)	
	Radslag	