

HANDSTAND SPORTRAAM +20 CM	HANDSTAND SPORTRAAM -20 CM	HANDSTAND LICHTE HULP	FV
5 DIPS EN 2 METER TOUW DALEN	10 DIPS EN 2 METER TOUWKLIM	DIP HANDSTAND & 4 M TOUWKLIM	FV
HOEKSTEUN 3"	HKSTN-HOGE HKSTN GESPREID	HKSTN-HOGE HOEKSTN GESLOTEN	FV
1" SPREIDHOEK EN HEF KOPSTAND	3" SPREIDHOEKSTEN EN UITHEFFEN	SPREIDHOEK, HEF, SPREIDHOEKSTN	FV
KLEINE PLANK	KLEINE PLANK RUG HORIZONTAAL	VRIJE BALANS GESPREID GEBOGEN	FV
HOUDINGSREEKS 1	HOUDINGSREEKS 2	HOUDINGSREEKS 3	LEN/HOUDING
BRUG VOETEN VERHOOGD	BRUG	STAND WAND TIKKEN EN TERUG	LEN/ HOUDING
COURBET IN KNIEZIT MET REKKER	COURBET STAND TUSSEN 2 MAT	COURBET TUSSEN PLANK-FOAMROL	LEN/HOUDING
FYSIEKE REEKS 1 STOK EN VOUWZIT	FR4 STOK EN VOUWSTAND HN PLAT	OPHOEK ELLE/LEG-RAISE TUSSEN AN	LEN/HOUDING
ARTISTIEKE REEKS 1 + UITVALSPAS	AR 2 MET 1 SPAGAAT NAAR KEUZE	AR 3 MET 3 SPAGATEN	LEN/HOUDING
OPSPRONG RONDAT BOLLE KAATS	OPSPRONG R FLIK WEGKAATS HULP	OPSPR R FLIK WEGKAATS	VLOER
SPRING TOT KAARS	REBOUND TOT OP PLANK	REBOUND TOT RUGLIG.	VLOER
OPSPR OVERSL VAN VERHOOG HULP	OPSPR OVERSLAG VAN VERHOOG	3 PAS OV TOT BOL HSTND VERHOOG	VLOER
STUT TOT VOORLIGSTEUN	STUT TOT HANDSTAND	STUT HSTND 1/4 TEGEN SPORTRAAM	VLOER
UITSTREKKEN TOT RUGLIG	FLIK TOT HANDSTAND MET HULP	FLIK UIT STAND + UITSTREKKEN	VLOER

1 GLIJDENDE KREITS	3 GLIJDENDE KREITSEN	7 GLIJDENDE KREITSEN	PAARD
1 KREITS 1 BOOG	2 KREITSEN 1 BOOG	OVER BOOG + 4 KREITS 1 BOOG	PAARD
VLOERPAARD 1 KREITS VOOR OF RUG	VLOERPAARD 3 KREITS VOOR OF RUG	HALVE MAGYAR OF SIVADO	PAARD
Y-STAND + ACTIEVE LENIGHEID	1 THOMAS START OP 1 BEEN	3 THOMAS BREDE SPREIDING	PAARD
STOCKLI PADDENSTOEL	360° RUSSEN PADDENSTOEL	180° SPINDLE PADDENSTOEL	PAARD
2" STREKSTEUN	5" STREKSTEUN	5" STREKSTEUN + 2" HOEKSTEUN	RINGEN
ZWAAI I NIVEAU 2	ZWAAI I NIVEAU 3	ZWAAI I NIVEAU 4 + STREKSALTO	RINGEN
VOORLIGSTEUN AAN RINGEN 5"	VOORLIGSTEUN AAN RINGEN 10"	KLEINE PLANK RINGEN 2"	RINGEN
5 X OPTREK EN 5 X DIPS	OPTREKKEN TOT STEUN GEHOEKT	OPTREKKEN TOT STEUN GESTREKT	RINGEN
REEKS DORSALE HANG, HOEKHANG	REEKS PLANK VOOR EN RUG	REEKS PLANK, KIP, HEF	RINGEN
RONDAT TOT STAND OP 30 CM	RONDAT TOT RUGLIG	AANLOOP, RONDAT TOT KAARS	SPRONG
RADSLAG + ZWEEFROL	RADSLAG + ZWEEFROL OP 30 CM	RADSLAG + 1/2 STREKSALTO RUGLIG	SPRONG
VERSNELDE STREKSALTO MET HULP	STREKSALTO + ZWEEFROL	OVERSLAG OP VERHOOG	SPRONG
RONDAT STREKSPRONG OP PLANK	RONDAT HURKSALTO OP PLANK	RONDAT STREKSALTO OP PLANK	SPRONG
STICK GAME	STICK GAME TOT SALTO	STICK SALTO VOOR/ACHTER	SPRONG

ZWAAI VOETEN BOVEN LEGGERS	ZWAAI BKKN OP SCH H + RUGLIG	ZWAAI 45° + SALTO ACHTER	BRUG
ZWAAI IN HANG MET HULP	ZWAAI HOGER + MOJ HULP	KLEINE REUS TOT ELLE MET HULP	BRUG
HOEKSTEUN UITDUW HOEKHANG	UITDUW EN VALKIP MET HULP	STUT TOT ELLE MET HULP	BRUG
HANDSTAND LEGGERS 5"	VERPAK VOOR TEGEN SPORTRAAM	VERPAK VOOR TOT HSTND 3"	BRUG
REKKER BOTSEN	REKKER TOT 45° EN HANDSTAND	UITKEREN + MINI PIROUETTE HULP	BRUG
HANDSTAND VAL TOT BUIKLIG	PALMGREEP 1/2 DRAAI TEGEN MAT	PALM TOT PALM + UITLOQUE LAAG	REK
ZWAAI STRIPS BOVEN REKSTOK	ZWAAI STRIPS BOVEN 45°	UITZWAAI, REUS, ZOENDRAAI	REK
STUT VAN BLOKKEN & SPREIDHANG	STUT HORIZONTAAL & KLEINE FELG	STUT HANDSTAND EN GROTE FELG	REK
1/2 DRAAI TOT HNDSTND LEGGERTJE	1/2 DRAAI HANDSTAND HULP	1/2 DRAAI TOT GEMENGDE GREEP	REK
ZWAAI TOT RUGLIG MET HULP	UIT STEUN TOT RUGLIG MET HULP	STREKSALTO MET HULP	REK
KABOOM TOT KAARS	KABOOM HURKSALTO	KABOOM HURKSALTO TOT RUGLIG	MAXI
KODI TOT RUGLIG	KODI GEHURKT	KODI COMBINATIE GEHURKT	MAXI
HURKSALTO ACHTER	HURKSALTO + HURKSALTO ACHTER	HURKSALTO + HURKSALTO RUGLIG	MAXI
HEUP OP MET 1/2 TOT BUIKLIG	HALVE SALTO MET 1/2 TOT RUGLIG	STREKSALTO MET 1/2 SCHROEF	MAXI
TOT RUGLIG EN RECHT MET 1/2	TOT BUIKLIG EN RECHT MET 1/2	RUGLIG TOT RUGLIG MET 1/1	MAXI

SPRING TOT KAARS	STREKSALTO ACHTER HULP	STREKSALTO ACHTER	KEUZE TRA
SALTO VOOR 1/2 SCHROEF	SALTO VOOR 1/1 SCHROEF	SALTO VOOR 3/2 SCHROEF	KEUZE TRA
SALTO VOOR + STREKSPRONG	SALTO + SALTO VOOR	DUBBEL SALTO VOOR	KEUZE TRA
VOLT	FLIK	TEMP + HURKSALTO ACHTER	KEUZE TRA
1 TOESTELBEWEGING NABOOTSEN	3 TOESTELBEWEGING NABOOTSEN	5 TOESTELBEWEGING NABOOTSEN	KEUZE TRA

BASISVORMING 9+ FYSIEKE VOORBEREIDING

TRAININGSFICHE FYSIEKE VOORBEREIDING VOOR JONGENS VAN 9 JAAR EN OUDER

HANDSTAND



KLIK HIER

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

BASIS

Handstand met de buik naar het sportraam en de handen +20 cm.

BASIS PLUS

Handstand met de buik naar het sportraam en de handen -20 cm, de voeten raken het sportraam net niet.

BASIS TOP

10" handstand met lichte hulp. De trainer corrigeert enkel met een vinger aan schouders en borst.

MEDAILLE



BASIS

5 maal dips in hoekhandstand (voeten aan sportraam) tot armen 90°.

Oefening 2: 2 meter dalen aan een touw met gespreide en gestrekte benen.

BASIS PLUS

10 maal dips in hoekhandstand (voeten aan sportraam) tot armen 90°.

Oefening 2: 2 meter touwklimmen met gespreide en gestrekte benen.

BASIS TOP

Handstand dip tot armen 90° en terug op.

Oefening 2: 4 meter touwklimmen met gespreide en gestrekte benen.

MEDAILLE



DIPS & TOUW



KLIK HIER



KLIK HIER

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

BASISVORMING 9+ FYSIEKE VOORBEREIDING

TRAININGSFICHE FYSIEKE VOORBEREIDING VOOR JONGENS VAN 9 JAAR EN OUDER

HOEKSTEUN & HOGE HOEKSTEUN



[KLIK HIER](#)

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

BASIS

3" hoeksteun aan leggers of vloer.

BASIS PLUS

Hoeksteun, gespreid heffen naar hoge hoeksteun en terug tot hoeksteun.

BASIS TOP

Hoeksteun, gesloten heffen tot hoge hoeksteun 3" en terug tot hoeksteun.

MEDAILLE



BASIS

3 maal 1" spreidhoeksteun met de handen op een verhoog.

Oefening 2:

Uit kniezit heffen tot 3" kleine brug met enkel de tenen lichtjes tegen de vloer en zwaartepunt boven de steun. Zakken tot voorhoofd op de vloer en gespreid heffen tot kopstand.

BASIS PLUS

Spreidhoeksteun 3"
Uitheffen tot spreidstand.

BASIS TOP

Spreidhoeksteun, heffen handstand, terug tot spreidhoeksteun 3" op leggertjes.

MEDAILLE



SPREIDHOEK & HEFFEN



[KLIK HIER](#)

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

BASISVORMING 9+ FYSIEKE VOORBEREIDING

TRAININGSFICHE FYSIEKE VOORBEREIDING VOOR JONGENS VAN 9 JAAR EN OUDER

KLEINE PLANK



[KLIK HIER](#)

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

BASIS

3" kleine plank met gestrekte armen.

BASIS PLUS

3" kleine plank met de rug horizontaal.

BASIS TOP

3" vrije balans met gespreide en gebogen benen;
de rug horizontaal en de knieën
maximaal gespreid op romphoogte.

MEDAILLE



BASISVORMING 9+ LENIGHEID EN HOUDINGEN

TRAININGSFICHE LENIGHEID EN HOUDINGEN VOOR JONGENS VAN 9 JAAR EN OUDER

HOUDINGSREEKS



[KLIK HIER](#)

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

BASIS

3 van de 5 oefeningen zonder fout uitvoeren.

BASIS PLUS

4 van de 5 oefeningen zonder grote fout uitvoeren.

BASIS TOP

1. Stand armen voor, op, zij met schouders laag. Armen 90° buigen met onderarmen op. Roteren tot onderarmen neer (ellebogen stabiel). Terug op. Armen gestrekt zijwaarts.
2. L Beenzwaai +90° tot uitvalstnd benen 90°. R Beenzwaai +90° tot uitvalstnd benen 90°. Laag wisselen tot uitvalstnd 90° L Been voor.
3. Stnd, hoekstand rug horizontaal An zij, stnd.
4. Zeer diepe hurkstand voeten recht en plat.
5. Rol strekzit, ruglingse ligsteun. Draaien tot zij plank met 1 been hoog op. Links en recht

MEDAILLE



BRUG



[KLIK HIER](#)



[KLIK HIER](#)

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

BASIS

Brug met de voeten verhoogd.
schouders boven de handen.

BASIS PLUS

Brug met de schouders boven de handen.

BASIS TOP

In stand met de rug naar een opstaande mat;
overstrekken en met gestrekte armen de handen
tegen de mat plaatsen; afduwen en terug tot stand.

MEDAILLE



BASISVORMING 9+ LENIGHEID EN HOUDINGEN

TRAININGSFICHE LENIGHEID EN HOUDINGEN VOOR JONGENS VAN 9 JAAR EN OUDER

COURBETTE



[KLIK HIER](#)

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

BASIS

In kniezit een rekker vastnemen die rond een hoge legger hangt. Overgang van bol naar hol (courbette) met de rekker.

BASIS PLUS

Courbette in stand tussen 2 opstaande matten. "Wave" overgang van hol naar bol.

BASIS TOP

Courbette in buiklig met foamrol net boven de knieën en de handen aan het hoogste gedeelte van de springplank. Overgang van hol naar bol.

MEDAILLE



BASIS

Basisoefening schouders (stok) en vouwzit niveau 1.

BASIS PLUS

Basisoefening schouders (stok) en vouwstand niveau 4.

BASIS TOP

In ellegreep met duidelijke steun (ompolsen) ophoeken tot handstand (aan lage rekstok).

Oefening 2: Hang in kneukelgreep en leg-raise tussen de armen tot dorsale hang en terug. Benen en tenen de hele tijd gestrekt.

MEDAILLE



FYSIEKE REEKS SCHOUDERS & VOUWZIT



[KLIK HIER](#)



[KLIK HIER](#)

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

ARTISTIEKE REEKS
& SPAGAAT



KLIK HIER

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

BASIS

Elegante uitvoering, tenen overstrekt:

Langzit armen zij. Spreidzit met rechte rug en armen op. Stalder met rechte rug tot 45° en terug.

Oefening 2:

Uitvalstand met het achterste been gestrekt op een verhoog, romp rechtop.

BASIS PLUS

Elegante uitvoering, tenen overstrekt:

Langzit armen zij. Spreidzit met rechte rug en armen op. Stalder met onderbuik plat, terug op. Spagaat links, rechts of midden met 1 arm op.

BASIS TOP

Elegante uitvoering, tenen overstrekt:

Langzit armen zij. Spreidzit met rechte rug en armen op. Stalder met onderbuik plat, An niet op vloer. Doorspreiden tot buiklig. Inspreiden tot spagaat midden 2". Spagaat links 2". Spagaat rechts 2". Tussen de steun uitheffen tot stand.

MEDAILLE



BASISVORMING 9+ VLOER

TRAININGSFICHE VLOER VOOR JONGENS VAN 9 JAAR EN OUDER

OPSPRONG RONDAT FLIK



[KLIK HIER](#)

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

BASIS	BASIS PLUS	BASIS TOP	MEDAILLE
Opsprong rondat + bol wegkaatsen met de armen laag, tegen trainer of opstaande mat.	Opsprong rondat flik + bol wegkaatsen met de armen laag, tot op een 70 cm mat. Met hulp of op de trampolinebaan.	Opsprong rondat flik + bol wegkaatsen met de armen laag tot op 70 cm mat op de springvloer. Oefening 2: Opsprong temp-kaats tot op 70 cm mat met hulp of op de trampolinebaan.	



BASIS	BASIS PLUS	BASIS TOP	MEDAILLE
Springen tot kaarshouding op een verhoog, met gebogen benen en de armen op.	Courbette van op een springplank en rebound tot stand op de springplank met armen boven schouderhoogte en heupen voor.	Courbette van op een springplank en rebound tot kaarshouding met gebogen benen. Met hulp.	



SPRINGEN TOT KAARS & COURBETTE MET REBOUND



[KLIK HIER](#)

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

BASISVORMING 9+ VLOER

TRAININGSFICHE VLOER VOOR JONGENS VAN 11 JAAR EN OUDER

OVERSLAG



KLIK HIER

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

BASIS

Opsprong overslag van een verhoog met hulp tot overstrekte houding op de tenen.

BASIS PLUS

Opsprong overslag van een verhoog tot overstrekte houding op de tenen (heupen voor de voeten) en val tot buiklig.

BASIS TOP

3 pas overslag + opsprong tot bolle schuine handstand op verhoog (met hulp en op trampolinebaan mag).

Oefening 2: volt met hulp van verhoog naar beneden of uit aanloop op de trampolinebaan.

MEDAILLE



STUTREKS



KLIK HIER

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

BASIS

Bolle stut tot voorligsteun alleen.

BASIS PLUS

Stut tot handstand.

BASIS TOP

Stut tot handstand met 1/4 draai en eindigen met de buik tegen het sportraam.

MEDAILLE



BASISVORMING 9+ VLOER

TRAININGSFICHE VLOER VOOR JONGENS VAN 9 JAAR EN OUDER

FLIK UIT STAND



[KLIK HIER](#)

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

BASIS

Bol neervallen tot zithouding en ver uitstrekken tot ruglig met armen op (zachte mat).

BASIS PLUS

Bol neervallen tot zithouding en met hulp uitstrekken tot handstand.

BASIS TOP

Flik uit stand tot bolle houding armen neer + val tot ruglig op een zachte mat en op het einde de armen opzwaaien.

MEDAILLE



BASISVORMING 9+ PAARD MET BOGEN

TRAININGSFICHE PAARD MET BOGEN VOOR JONGENS VAN 9 JAAR EN OUDER

VLOER-PADDENSTOEL

(gladde ondergrond en glijdend met sokken)



[KLIK HIER](#)

KRUIS HIER DE GROEI AAN :

BASIS	BASIS PLUS	BASIS TOP	MEDAILLE
1 kreits op de vloerpaddenstoel op een gladde ondergrond. De tenen glijden over de vloer, lichaam in rechte lijn.	3 kreitsen op vloerpaddenstoel, de tenen glijden over de vloer.	7 kreitsen op vloerpaddenstoel, de tenen glijden over de vloer.	

PADDENSTOEL 1 BOOG



[KLIK HIER](#)

KRUIS HIER DE GROEI AAN :

BASIS	BASIS PLUS	BASIS TOP	MEDAILLE
1 kreits op 1 boog.	2 kreitsen op 1 boog.	Kreits over de boog, opstap en 4 kreitsen op 1 boog.	

BASISVORMING 9+ PAARD MET BOGEN

TRAININGSFICHE PAARD MET BOGEN VOOR JONGENS VAN 9 JAAR EN OUDER

VLOERPAARD



[KLIK HIER](#)

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

BASIS

1 voorlingse of 1 ruglingse kreits.

BASIS PLUS

3 voorlingse of 3 ruglingse kreitsen.

BASIS TOP

1/2 Sivado of magyr met schouders recht.
Eindigen met 2 rechte kreitsen.

MEDAILLE



BASIS

Y-stand 2" been loslaten en 2"
actieve lenigheid op 45°, links en rechts.

BASIS PLUS

1 thomasflair met start op 1 been
(ander been +45° opwaarts houden).

BASIS TOP

3 thomasflairs met 180° spreiding
(start naar keuze) aan paddenstoel.

MEDAILLE



GESPREID



[KLIK HIER](#)

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

BASISVORMING 9+ PAARD MET BOGEN

TRAININGSFICHE PAARD MET BOGEN VOOR JONGENS VAN 9 JAAR EN OUDER

PADDENSTOEL



[KLIK HIER](#)

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

BASIS

2 kreitsen, Stockli of czech, 2 kreitsen.

BASIS PLUS

2 kreitsen, 360° russenwenden, 2 kreitsen.

BASIS TOP

2 kreitsen, 180° spindle, 2 kreitsen.

MEDAILLE



BASISVORMING 9+ RINGEN

TRAININGSFICHE RINGEN VOOR JONGENS VAN 9 JAAR EN OUDER

STREKSTEUN



KLIK HIER

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

BASIS

2" open steksteun.

BASIS PLUS

5" open steksteun.

BASIS TOP

5" open steksteun + 2" hoeksteun
met gestrekte armen.

MEDAILLE



BASIS

Zwaai **met hulp**, voorzwaai voeten op ringhoogte,
achterzwaai voeten op schouderhoogte (niv 2).

BASIS PLUS

Zwaai **met hulp**, voorzwaai voeten op ringhoogte,
achterzwaai voeten op schouderhoogte (niv 3).

BASIS TOP

Zwaai **met hulp**, voorzwaai met bekken op
ringhoogte, achterzwaai bekken op ringhoogte
(niv 4) + streksalto rugwaarts.

MEDAILLE



ZWAAIEN



KLIK HIER

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

BASISVORMING 9+ RINGEN

TRAININGSFICHE RINGEN VOOR JONGENS VAN 9 JAAR EN OUDER

VOORLIGSTEUN
& KLEINE PLANK



[KLIK HIER](#)

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

BASIS

Voorligsteun aan ringen voeten verhoogd 5".



BASIS PLUS

Voorligsteun aan de ringen voeten verhoogd 10".



BASIS TOP

Kleine plank aan de ringen 2" met gestrekte armen.



MEDAILLE



OPTREKKEN
TOT STEUN

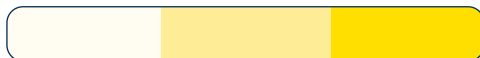


[KLIK HIER](#)

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

BASIS

5x optrekken tot kin boven de rekstok
en 5x dips tot armhoek 90° in de brug.



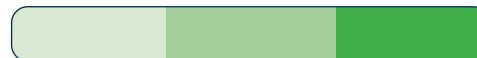
BASIS PLUS

Optrekken tot steun met licht gehoekt
lichaam tot 2" streksteun met gestrekte armen.



BASIS TOP

Optrekken tot steun zonder hoeken
tot 2" streksteun met polsen voor.



MEDAILLE



BASISVORMING 9+ RINGEN

TRAININGSFICHE RINGEN VOOR JONGENS VAN 9 JAAR EN OUDER

HOUDINGSREEKS
MET HULP



[KLIK HIER](#)

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

BASIS

Hang, gestrekt tot omgekeerde hang,
dorsale hang, terug tot hoekhang alleen 2".

BASIS PLUS

Hang, gestrekt tot omgekeerde hang,
plank rug 2", dorsale hang,
terug tot omgekeerde hang, plank voor 3".

BASIS TOP

Met hulp plank rug 2", plank voor 2", kip,
streksteun, hoeksteun 2", heupen heffen met
voeten op ringhoogte en 2" aanhouden.

MEDAILLE



BASISVORMING 9+ SPRONG

TRAININGSFICHE SPRONG VOOR JONGENS VAN 9 JAAR EN OUDER

VOORBEREIDING TSJUCKAHARA



[KLIK HIER](#)

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

BASIS	BASIS PLUS	BASIS TOP	MEDAILLE
Opsprong rondat tot stand op een 30 cm mat met armen op.	Opsprong, rondat tot ruglig in vormspanning op zeer zachte mat.	Aanloop, rondat met afstoot van de handen op een springplank (of opstelling met maxitramp) en komen tot kaars op een 30 cm mat.	

RADSLAG ZWEEFROL (VOORBEREIDING KASAMATSU)



[KLIK HIER](#)

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

BASIS	BASIS PLUS	BASIS TOP	MEDAILLE
Radslag met afstoot en door naar zweefrol op de vloer.	Radslag tot op mat 30 cm en door naar zweefrol.	Radslag met afstoot op springplank tot op mat 30 cm en door naar bolle streksalto tot ruglig op zachte mat of kuil.	

BASISVORMING 9+ SPRONG

TRAININGSFICHE SPRONG VOOR JONGENS VAN 9 JAAR EN OUDER

VOORBEREIDING
HIELACTIE OVERSLAG



KLIK HIER

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

BASIS

Versnelde streksalto voorwaarts in
de kuil of met hulp.



BASIS PLUS

Versnelde streksalto voorwaarts +
doorkaatsen naar zweefrol.



BASIS TOP

Overslag tot stand op mattenberg
met hielactie en kaats.



MEDAILLE



VOORBEREIDING
YURCHENKO

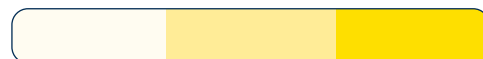


KLIK HIER

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

BASIS

3 pas aanloop aanloop, rondat
+ streksprong met hulp op een springplank.



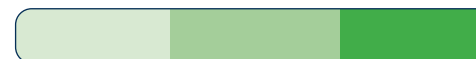
BASIS PLUS

5 pas aanloop, rondat hurksalto
met hulp op een springplank.



BASIS TOP

7 pas aanloop, rondat streksalto op een
springplank **met hulp** tot op 30 cm mat.



MEDAILLE



BASISVORMING 9+ SPRONG

TRAININGSFICHE SPRONG VOOR JONGENS VAN 9 JAAR EN OUDER

STICK
GAME



KLIK HIER

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

BASIS

Stickgame: probeer verschillende variaties van streksprongen (hurk, spreid, ...) stabiel te landen.

BASIS PLUS

Stickgame: probeer verschillende variaties van streksprongen (hurk, spreid, ...) stabiel te landen en eindigen met een salto voor met stick landing.

BASIS TOP

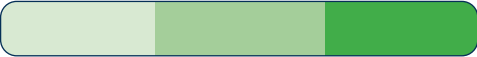
Stickgame: probeer verschillende variaties van salto voor (hurk, hoek, strek, 1/2 schroef) stabiel te landen en eindigen met een salto achter met stick landing.

MEDAILLE



BASISVORMING 9+ BRUG

TRAININGSFICHE BRUG VOOR JONGENS VAN 9 JAAR EN OUDER

BASIS	BASIS PLUS	BASIS TOP	MEDAILLE
ZWAAI IN STEUN & SALTO  KLIK HIER Met hulp voorzwaai met de voeten boven de leggers en achterzwaai tot de voeten op schouderhoogte. Naar voor kijken met het lichaam in een rechte lijn.	Met hulp voor- en achterzwaai met bekken op schouderhoogte + met hulp opspringen in bolle houding tot ruglig op een zachte mat op leggerhoogte (voorbereiding salto achter). In de zwaai naar voor kijken met het lichaam in een rechte lijn.	Met hulp voor- en achterzwaai tot bekken 45° boven schouderhoogte + hurk of streksalto tot op een zachte mat op leggerhoogte. In de zwaai naar voor kijken met het lichaam in een rechte lijn.	
			
BASIS	BASIS PLUS	BASIS TOP	MEDAILLE
ZWAAIEN IN HANG  KLIK HIER Met hulp 3 zwaaien in hang. Hoofd rechtop.	Met hulp langhangzwaaien met voeten of knieën boven de leggers + moj tot streksteun met hulp.	Met hulp kleine reus gehurkt tot steun in ellegreep met gestrekte armen.	
			

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

ZWAAIEN IN HANG

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

BASISVORMING 9+ BRUG

TRAININGSFICHE BRUG VOOR JONGENS VAN 9 JAAR EN OUDER

HEUPACTIE IN KIP & STUT



KLIK HIER

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

BASIS

Met hulp hoeksteun uitduwen en achteruit vallen tot hoekhang met gestrekte armen.

BASIS PLUS

Met hulp hoeksteun of bolle steun uitduwen en valkip tot steun.

BASIS TOP

Met hulp stut tot ellegreep.

MEDAILLE



BASIS

Handstand 5".

BASIS PLUS

Handstand, verpak voor tot handstand met de buik tegen het sportraam.

BASIS TOP

Handstand 3", verpak voor, handstand 3".

MEDAILLE



HANDSTAND & VERPAK
AAN LAGE LEGGERS



KLIK HIER

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

BASISVORMING 9+ BRUG

TRAININGSFICHE BRUG VOOR JONGENS VAN 9 JAAR EN OUDER

BOTSEN MET DE BENEN OP EEN
ELASTIEK + MET HULP UITKEREN
EN KLEINE PIROUETTE



[KLIK HIER](#)



[KLIK HIER](#)

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

BASIS

Met de benen botsen op een elastiek.
Voorzwaai horizontaal en achterzwaai tot 45°.

BASIS PLUS

Met de benen botsen op een elastiek.
Voorzwaai tot 45° en achterzwaai tot handstand.

BASIS TOP

Met hulp uitkeren tot handstand op een hoge mat.
Oefening 2: met hulp pirouette tot horizontaal.

MEDAILLE



BASISVORMING 9+ REK

TRAININGSFICHE REK VOOR JONGENS VAN 9 JAAR EN OUDER

HANDSTAND & VOORBEREIDING
AAN LAGE LEGGER



KLIK HIER

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

BASIS

Handstand tegen opstaande mat en val tot buiklig.



BASIS PLUS

Handstand in palmgreep met de buik naar een opstaande mat en halve draai tot 2" handstand in kneukelgreep tegen de mat + val tot buiklig.



BASIS TOP

Uit zit met 1 been geplooid, handen in palmgreep, opzwaai tot mana en uitdisloque tot +45° en tot ruglig.

Oefening 2: Opzwaai in palmgreep, halve draai door handstand terug tot palmgreep, val tot ruglig. (palm tot palm)



MEDAILLE



ZWAAIEN MET STRIPS

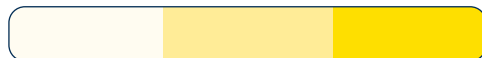


KLIK HIER

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

BASIS

Zwaai met strips tot boven rekstok (start vanaf blokken mag, niet uit steun).



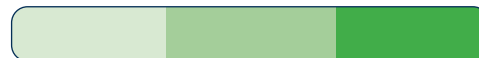
BASIS PLUS

Zwaai met strips tot boven 45° (start vanaf blokken mag, niet uit steun).



BASIS TOP

Courbettezwaai, in max 3x zwaai komen tot reuzenzwaaien, zolendraai met versnelling, reuzenzwaaien.



MEDAILLE



BASISVORMING 9+ REK

TRAININGSFICHE REK VOOR JONGENS VAN 9 JAAR EN OUDER

FELGEN STUT
& STALDER



KLIK HIER



KLIK HIER

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

BASIS

Vanaf een gymblok, stut met benen samen tot schouders op hoogte legger en terug op gymblok

Oefening 2: Spreidhang stalder en opveren. Hoofd tussen armen, inspreiden tot benen horizontaal zijn.



BASIS PLUS

Stut tot boven horizontaal

Oefening 2: Spreidhang stalder en kleine felgzwaaien met hulp.



BASIS TOP

Stut tot handstand

Oefening 2: Spreidhang stalder felgzwaaien met vooraan openen arm-romp hoek en achteraan uitduwen van de heupen tot de voeten ter hoogte van de rekstok komen.



MEDAILLE



BASIS

Met hulp uit lig op verhoog (vloerpaard), aan legger opstutten tot handstand met halve draai en terugkeren uit handstand. (mag ook in trampoline) met hulp.



BASIS PLUS

Met hulp zwaai met halve draai tot handstand in gemengde greep.



BASIS TOP

Uit steun, opzwaai en zwaai met halve draai tot handstand in gemengde greep (afwijking 15°) en afspringen in de kuil.



MEDAILLE



ZWAAIEN MET HALVE DRAAI



KLIK HIER

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

BASISVORMING 9+ REK

TRAININGSFICHE REK VOOR JONGENS VAN 9 JAAR EN OUDER

BASIS

Met hulp zwaai met riemen
voorbereiding salto tot kaarshouding.

BASIS PLUS

Vorbereiding salto uit steun tot
kaarshouding met hulp.

BASIS TOP

Streksalto vanuit steun of zwaai met hulp.

MEDAILLE



AFSPRONG STREKSALTO
ACHTER



[KLIK HIER](#)

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

BASISVORMING 9+ MAXITRAMPOLINE

TRAININGSFICHE MAXITRAMPOLINE VOOR JONGENS VAN 9 JAAR EN OUDER

KABOOM



KLIK HIER

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

BASIS

Kaboom tot kaars op een matje in de trampoline.

BASIS PLUS

Kaboom hurksalto.

BASIS TOP

Kaboom hurksalto tot ruglig.

MEDAILLE



BASIS

Kodi tot ruglig in schelphouding.
Uit hurksalto of streksprong tot buiklig.

BASIS PLUS

Kodi gehurkt.

BASIS TOP

2 x kodi gehurkt na elkaar (eindigen in stand).

MEDAILLE



KODI



KLIK HIER

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

BASISVORMING 9+ MAXITRAMPOLINE

TRAININGSFICHE MAXITRAMPOLINE VOOR JONGENS VAN 9 JAAR EN OUDER

HURKSALTO ACHTER



[KLIK HIER](#)

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

BASIS

Hurksalto achter met bekkenlift.

BASIS PLUS

Hurksalto + hurksalto achter met bekkenlift.

BASIS TOP

Hurksalto achter + hurksalto achter
tot ruglig en pull-over tot stand.

MEDAILLE



BASIS

Sprong voorwaarts met bekkenlift en halve draai
tot buiklig. Op een zachte mat of op de maxit-
rampoline. De armen naar zijwaarts; linkerarm en
-schouder naar links hellen bij linkerschroef, de
armen blijven in elkaars verlengde.

BASIS PLUS

Halve streksalto met 1/2 schroef tot ruglig
op een matje in de trampoline.

BASIS TOP

Streksalto achter met halve schroef.
Juiste armactie en "spotten" vloer.

MEDAILLE



SALTO ACHTER MET HALVE SCHROEF



[KLIK HIER](#)



[KLIK HIER](#)

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

BASISVORMING 9+ MAXITRAMPOLINE

TRAININGSFICHE MAXITRAMPOLINE VOOR JONGENS VAN 9 JAAR EN OUDER

ROTATIEREEKS



[KLIK HIER](#)

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

BASIS

Springen tot ruglig gehoekt in de trampoline
en rechkomen met halve draai.

BASIS PLUS

Sprong tot buiklig in de trampoline
en rechkomen met halve draai.

BASIS TOP

Ruglig in de trampoline en volledige draai
om de lengte-as terug tot ruglig.

MEDAILLE



BASISVORMING 9+ TRAMPOLINE NAAR KEUZE

TRAININGSFICHE TRAMPOLINE NAAR KEUZE VOOR JONGENS VAN 9 JAAR EN OUDER

STREKSALTO
ACHTER



KLIK HIER

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

BASIS

Halve streksalto tot kaars met hulp
(in maxitramp of uit courbette in minitramp).

BASIS PLUS

Streksalto achter met hulp
(in maxitramp of uit courbette in minitramp).

BASIS TOP

Streksalto achter in het midden van de trampoline.

MEDAILLE



BASIS

Pucksalto of streksalto met halve schroef.

BASIS PLUS

Pucksalto of streksalto met schroef.

BASIS TOP

Streksalto met 3/2 schroef.

MEDAILLE



SCHROEF
VOOR



KLIK HIER

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

BASISVORMING 9+ TRAMPOLINE NAAR KEUZE

TRAININGSFICHE TRAMPOLINE NAAR KEUZE VOOR JONGENS VAN 9 JAAR EN OUDER

**SALTO & DUBBEL
SALTO VOOR**



[KLIK HIER](#)

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

BASIS	BASIS PLUS	BASIS TOP	MEDAILLE
Salto voor + streksprong.	Salto + salto voor.	Dubbel salto voor in de kuil.	

**VOLT FLIK &
TEMP**



[KLIK HIER](#)

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

BASIS	BASIS PLUS	BASIS TOP	MEDAILLE
Volt in de trampoline.	Flik in de trampoline.	Temp + hurksalto.	

BASISVORMING 9+ TRAMPOLINE NAAR KEUZE

TRAININGSFICHE TRAMPOLINE NAAR KEUZE VOOR JONGENS VAN 9 JAAR EN OUDER

SPELVORM: BEWEGINGEN NA-
BOOTSSEN IN DE TRAMPALINE
(LUCHTROL, KOVAC, PIROUETTE,...)



[KLIK HIER](#)

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

BASIS

1 beweging (FIG C waarde of hoger)
nabootsen aan de trampoline.

BASIS PLUS

3 bewegingen (FIG C waarde of hoger)
nabootsen aan de trampoline.

BASIS TOP

5 bewegingen (FIG C waarde of hoger)
nabootsen aan de trampoline.

MEDAILLE

