

HOEKHANDSTAND TUSSEN BANKEN	GEHURKTE HANDSTAND	HANDSTAND BUIK TEGEN WAND	FV
HOL-BOL IN KNIEZIT	HOL-BOL KNIEZIT AAN SPORTRAAM	VAN OVERSTREKT NAAR SCHELP	FV
HOEKSTEUN GEHURKT	HOEKSTEUN TUSSEN BANKEN	HEF TOT HOGE HOEKSTEUN	FV
SPREIDHOEKSTEUN GEPLOOID	SPREIDHOEKSTEUN OP STEUNTJE	HOEKSTEUN HEF TOT STAND	FV
KLEINE PLANK TUSSEN BANKEN	KLEINE PLANK OP DE VLOER	KLEINE PLANK EN UITSTREKKEN	FV
SCHELP BENEN GEPLOOID	SCHELP BENEN GESTREKT	SCHELP GESTREKT ARMEN OP	HOUDING
VOORLIGSTEUN	VOORLIGSTEUN SCHOUDER TIKKEN	VOORLIGSTEUN TIK EN POMP	HOUDING
ELLEBOOGSTEUN ZIJWAARTS	ELLEBOOGSTEUN ZIJ MET TIKKEN	PLANK ZIJWAARTS MET ARM OP	HOUDING
BUIKLIG EN VOETEN OP	BUIKLIG EN VOETEN 10° OP	BUIKLIG EN VOETEN 30° OP	HOUDING
ARMEN OP IN KNEUKELGREEP	ARMEN OP IN PALMGREEP	BUIKLIG ARMEN OP IN PALMGREEP	HOUDING
LANGZIT MET ARMEN OP	LANGZIT ARMEN VOORBIJ VERTIKALE	LANGZIT MET DISLOQE	LENIGHEID
UITVALSPAS SPAGAAT	UITVALSPAS KNIE VERHOOGD	SPAGAAT SPORTRAAM BEEN OP	LENIGHEID
SPREIDZIT HANDEN OP VLOER	SIT & REACH	STOK OVER VOETEN EN STALDER	LENIGHEID
BRUG VOETEN HOOG	BRUG	BRUG AFSOTEN HANDEN	LENIGHEID
BEENZWAAI IN RUGLIG	BEENZWAAI IN KNIEZIT	BEENZWAAI IN STAND	LENIGHEID
TOUWEN IN HANG	TOUWEN GEBOGEN HANG	TOUW GESPREID NAAR BENEDEN	SPEL

STEUNCIRCUIT AFGELEGD	STEUNCIRCUIT IN VORMSPANNING	STEUN VOOR, ACHTER, ZIJ, KAATS	SPEL
HANG VERPLAATS ZIJWAARTS	HANG DRAAIEN EN INHURKEN	1 ARM, 3 GREPEN, INHOEK	SPEL
EVENWICHT BALK GYMTOPIA 1	EVENWICHT BALK GYMTOPIA 2	BALK BERENPAS VOOR & ACHTER	SPEL
SPRONG BENEN SAMEN & SPURT	SPRONG HOOG EN VER & SPURT	SPRONG ZEER HOOG, VER & SPURT	SPEL
RUGVAL GEHOEKT EN TERUG	PULL-OVER	PULL-OVER TOT RUGLIG	MAXI
KAATSEN IN TAFELTJE	KAATSEN IN VOORLIGSTEUN	VOORBEREIDING KODI TOT STAND	MAXI
SPRING TOT RUGLIG OP MAT	KABOOM BEENACTIE OP MAT	KABOOM TOT KAARS	MAXI
UIT STAND 1/2 SALTO TOT RUGLIG	VAL VOOR MET HALVE DRAAI	VAL VOOR MET 3/2 DRAAI	MAXI
TRAMPO REEKS GYMTOPIA 2	TRAMPO REEKS GYMTOPIA 3	TRAMPO REEKS GYMTOPIA 4	MAXI
ROL VOOR	ROL VOOR GEHOEKT	OPHURKEN	VLOER
ROL ACHTER VAN SCHUIN VLAKE	ROL ACHTER GEHOEKT	ROL ACHTER TOT VOORLIGSTEUN	VLOER
RAD	RAD TOT BOLLE HOUDING SCHUIN	RAD, ROL ACHTER, UITSTREKKEN	VLOER
OPZWAAI HANDSTAND 45°	OPZWAAI HANDSTAND	OVERSLAG VAN VERHOOG HULP	VLOER
KAARS	KAARS ARMEN GESTREKT	SPRINGEN TOT KAARSHOUDING	VLOER
KWART GLIJDENDE KREITS	HALVE GLIJDENDE KREITS	GLIJDENDE KREITS	PAARD

2 EMMERKREITSEN	5 EMMERKREITSEN	3 ELLEBOOGKREITSEN MET EMMER	PAARD
HALVE SMALLE KREITS	1 SMALLE KREITS	3 SMALLE KREITSEN	PAARD
ZWAAI IN STEUN AAN DE BRUG	HOGERE ZWAAI IN STEUN	ZWAAI HORIZONTAAL	BRUG
RUGLINGSE LIGSTEUN	RUGLINGSE LIGSTEUN HORIZONTAAL	RUGLINGSE LIGSTEUN 45°	BRUG
DIEPE HURKSTAND	SQUAT DIEPE ZIT	LANDING	SPRONG
SPRONG 1/2, RAD, ROL VOOR	SPRONG 1/2, RAD, ROL, 1/1 DRAAI	1/2, RAD, ROL, 1/1, ROL HALVE DR	SPRONG
AFSTOOT KANTELFASE	ROLSPRONG OP VERHOOG	AANLOOP SALTO VOOR	SPRONG
ROPE SKIPPING GYMTOPIA 1	ROPE SKIPPING GYMTOPIA 2	ROPE SKIPPING GYMTOPIA 2	SPRONG
SPRONG VERHOOG TOT VERHOOG	SPRONG TOT SCHUINE HANDSTAND	SPRONG TOT HANDSTAND	SPRONG
OPTREKKEN RINGEN ARMEN 90°	HURK TOT DORSALE HANG, HOEKH	RINGEN HOUDINGEN I NIVEAU 2	RINGEN
VOORLIGSTEUN RINGEN SCHUIN	VOORLIGSTEUN ARMEN GESTREKT	VOORLIGSTEUN POLSEN VOOR	RINGEN
ARMEN BEWEGEN IN HANG	KLEINE ZWAAI MET HULP	HOGERE ZWAAI MET HULP	RINGEN
1 ZWAAI VAN OP BLOKKEN	3 ZWAAIEN VAN OP BLOKKEN	ZWAAIEN BOVEN REKHOOGTE	REK
BORTSWAARTS OMTREKKEN	KIP MET HULP	KIP	REK

TAFELTJE SALTO VOOR	SALTO VOOR	STREKSALTO VOOR TOT RUGLIG	TRA KEUZE
VAL TOT RUGLIG OP ZACHTE MAT	VAL TOT RUGLIG MET 1/1 DRAAI	SPRING VOOR EN 1/2 TOT BUIKLIG	TRA KEUZE
STREKSPRONG HURKSPRONG	SPRINGEN TOT KAARS	HURKSALTO ACHTER	TRA KEUZE
SPRING TOT ZIT EN TERUG	SPRING TOT ZIT EN RECHT MET 1/2	HURKSALTO VOOR HALVE SCHROEF	TRA KEUZE
STICK GAME 1 STREKSPRONG	STICK GAME 3 SPRONGEN	STICK GAME 5 SPRONGEN	TRA KEUZE

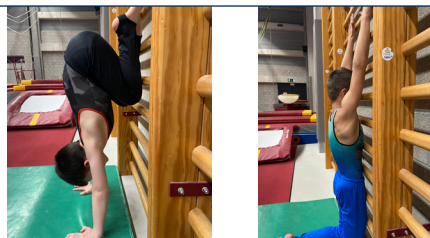
HANDSTAND

BASIS



Hoekhandstand, voeten op een blok of gespreid op 2 banken (handen op de vloer). Oren tussen de armen, rug en borst afgevlakt.

BASIS PLUS



Oefening 1: Gehurkte handstand tegen een wand. Oren tussen de armen.
Oefening 2: Kniezit tegen een wand met armen op, heupen tegen de wand, rug afgevlakt, billen naar voor duwen.

BASIS TOP



Handstand met de heupen tegen het sportraam of wand, handen op minder dan 20 cm van de wand, de voeten raken de wand niet. Oren tussen de armen, rug afgevlakt en billen naar voor duwen.

MEDAILLE



KRUIS HIER
DE GROEI AAN :



COURBETTE

BASIS



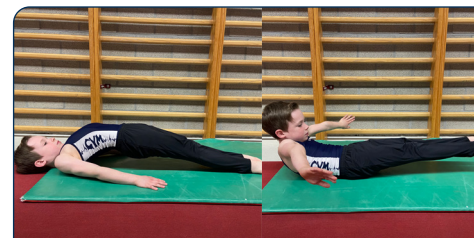
Hol-bol in kniezit.

BASIS PLUS



Hol-bol in kniezit, sportraam vastnemen.

BASIS TOP

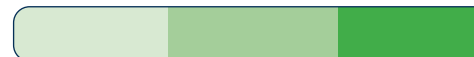
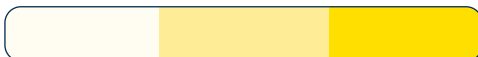


Van overstrekte houding met billen hard naar schelp zonder gaatje onder de rug.

MEDAILLE



KRUIS HIER
DE GROEI AAN :



BASISVORMING 7+ FYSIEKE VOORBEREIDING

TRAININGSFICHE FYSIEKE VOORBEREIDING VOOR JONGENS VAN 7 JAAR EN OUDER

HOEKSTEUN & HOGE HOEKSTEUN

BASIS



Hoeksteun gehurkt tussen 2 banken.

BASIS PLUS



Hoeksteun tussen 2 banken.

BASIS TOP



Uit hoeksteun tot vluchtige hoge hoeksteun en uitstrekken (hulp mag).

MEDAILLE



KRUIS HIER
DE GROEI AAN :



BASIS



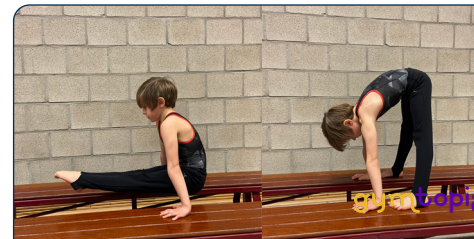
Spreadhoeksteun geplooid met handen op een bank of acrosteuntje. Armen gestrekt.

BASIS PLUS



Spreadhoeksteun met handen op een bank of acrosteuntje. Benen en armen gestrekt.

BASIS TOP



Hoeksteun tussen 2 banken en heupen heffen tot stand op de banken. Armen gestrekt en voeten dicht bij de handen.

MEDAILLE



KRUIS HIER
DE GROEI AAN :



BASISVORMING 7+ FYSIEKE VOORBEREIDING

TRAININGSFICHE FYSIEKE VOORBEREIDING VOOR JONGENS VAN 7 JAAR EN OUDER

KLEINE PLANK

BASIS



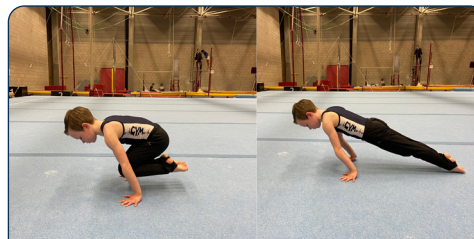
Kleine plank tussen 2 banken. Armen gestrekt.

BASIS PLUS



Kleine plank op de vloer. Armen gestrekt.

BASIS TOP



Kleine plank en uitstreken tot voorligsteun.

MEDAILLE



KRUIS HIER
DE GROEI AAN :



BASISVORMING 7+ HOUDINGEN

TRAININGSFICHE HOUDINGEN VOOR JONGENS VAN 7 JAAR EN OUDER

SCHELP

BASIS



10" schelp met gebogen benen, armen laag.
Schouders bol en rug tegen de vloer duwen.

BASIS PLUS



10" schelp met gestrekte benen, armen laag.
Schouders bol en rug tegen de vloer.

BASIS TOP



10" schelp met gestrekte benen en armen naast de oren. Schouders bol en rug tegen de vloer.

MEDAILLE



KRUIS HIER
DE GROEI AAN :



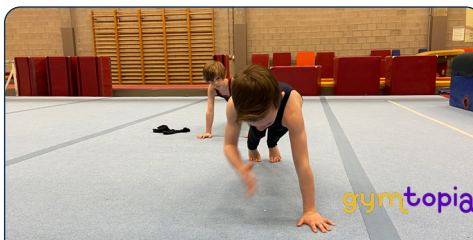
VOORLIGSTEUN

BASIS



Voorligsteun 10". Schouders uitgeduwd, rug afgevlakt, billen opspannen en naar voor duwen.

BASIS PLUS



Voorligsteun. 1 hand lossen en tegenovergestelde schouder tikken links en rechts.
Houding blijft stabiel.

BASIS TOP



Zelfde oefening maar tussen elke tikactie links en rechts 1 maal pompen. Alles met rechte rug.
5x met stabiele houding.

MEDAILLE



KRUIS HIER
DE GROEI AAN :



BASISVORMING 7+ HOUDINGEN

TRAININGSFICHE HOUDINGEN VOOR JONGENS VAN 7 JAAR EN OUDER

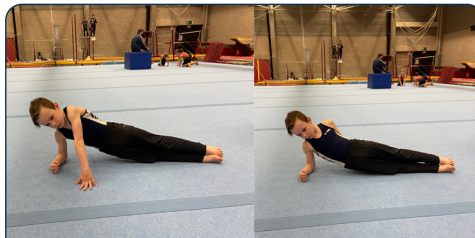
PLANK ZIJWAARTS

BASIS



Zijwaartse elleboogsteun links en recht 5" aanhouden. Heupen recht, billen opgespannen, schouders uitgeduwd.

BASIS PLUS



Zijwaartse elleboogsteun L en R met 5 x voor en achter de heupen de vloer tikken (voorbereiding kreits). Heupen recht, billen naar voor duwen bij tik achter het lichaam.

BASIS TOP



Draaien van voorligsteun naar zijwaartse steun met arm op. Houding blijft stabiel.

MEDAILLE



KRUIS HIER
DE GROEI AAN :



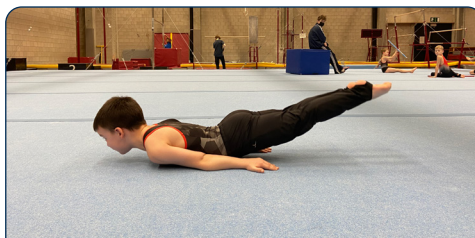
OVERSTREKKING IN BUIKLIG

BASIS



Buiklig en voeten van de vloer heffen met de billen opgespannen.

BASIS PLUS



Buiklig en voeten van de vloer heffen met de billen opgespannen 10".

BASIS TOP



Buiklig en voeten van de vloer heffen met de billen opgespannen tot 30° op.

MEDAILLE



KRUIS HIER
DE GROEI AAN :



BASISVORMING 7+ HOUDINGEN

TRAININGSFICHE HOUDINGEN VOOR JONGENS VAN 7 JAAR EN OUDER

VOORBEREIDING
SCHOULDERS

BASIS



Ruglig met benen gebogen, stok in kneukelgreep boven het hoofd tot tegen de vloer brengen en terug 5x met rug plat.

BASIS PLUS



Ruglig met benen gebogen, stok in palmgreep boven het hoofd tot tegen de vloer brengen en terug 5x met rug plat.

BASIS TOP



In buiklig met stok boven het hoofd in palmgreep, de stok los van de vloer en extra uitduwen.

MEDAILLE



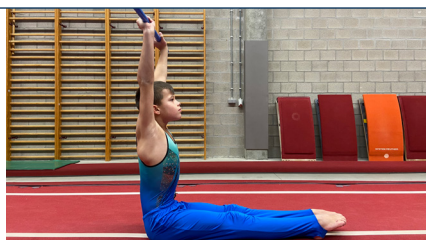
KRUIS HIER
DE GROEI AAN :



BASISVORMING 7+ LENIGHEID

TRAININGSFICHE LENIGHEID VOOR JONGENS VAN 7 JAAR EN OUDER

BASIS



10" langzit met armen op, stok op schouderbreedte in kneukelgreep op schouderbreedte.

BASIS PLUS



Langzit met armen op, stok op schouderbreedte in kneukelgreep. Armen vertikaal op. Armen voorbij de vertikale brengen en terug tot vertikaal. Hoofd blijft recht.

BASIS TOP



Langzit met armen op, stok op schouderbreedte in kneukelgreep. Armen vertikaal op. Armen voorbij de vertikale brengen en terug tot vertikaal. Hoofd blijft recht. Handen breder plaatsen, disloque en terug.

MEDAILLE



BASIS



Grote uitvalspas romp rechtop, armen in de zij, heupen recht (knie niet voorbij voet).

BASIS PLUS



Uitvalspas met achterste knie op verhoog. Romp recht, handen vast ter hoogte van heupen L en R.

BASIS TOP



Spagaat L of R met gebogen achterste been, sportraam met beide handen vasthouden. 15 cm van de vloer of lager.

MEDAILLE



SCHOUDERS & LANGZIT

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

SPAGAAT

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

BASISVORMING 7+ LENIGHEID

TRAININGSFICHE LENIGHEID VOOR JONGENS VAN 7 JAAR EN OUDER

SIT&REACH STALDERZIT

BASIS



Spreidzit met handen op de vloer.
Met rechte rug zo ver mogelijk vooruit stappen.

BASIS PLUS



Sit en reach met gestrekte benen samen. Met rechte romp een balkje/stokje zo ver mogelijk vooruit schuiven.

BASIS TOP



Langzit met stok opwaarts, romp diep voorwaarts buigen met benen gesloten en stok over de gestrekte tenen leggen. Benen openen tot stalderzit met buik plat.

MEDAILLE



KRUIS HIER
DE GROEI AAN :



BASIS



Brug met voeten verhoogd, schouders boven handen, benen gestrekt, hielen op de blok, kijken handen.

BASIS PLUS



Brug met schouders boven handen, benen gestrekt, hielen op de vloer, kijken handen.

BASIS TOP

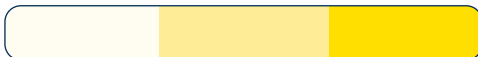


Stand voor een opstaande mat; overstrekking en handen kaatsen tegen mat + terug recht. Armen blijven naast de oren.

MEDAILLE



KRUIS HIER
DE GROEI AAN :



BASISVORMING 7+ LENIGHEID

TRAININGSFICHE LENIGHEID VOOR JONGENS VAN 7 JAAR EN OUDER

BEENZWAAIEN

BASIS



Ruglig: Beenzwaai zijwaarts, voorwaarts en rugwaarts (billen hard en knieën op) 5 x zwaaien en 5" aanhouden.

BASIS PLUS



Kniezit en beenzwaai achter, en zij. (billen opgespannen). Langzit en beenzwaai voor (rug recht) 5 x zwaaien en 5" aanhouden.

BASIS TOP



Stand en beenzwaai achter, zij, voor + houden; 5 x zwaaien en 5" aanhouden (voor tot horizontaal, achter tot 45° onder horizontaal, zij tot boven horizontaal).

MEDAILLE



KRUIS HIER
DE GROEI AAN :



BASISVORMING 7+ SPELVORMEN

TRAININGSFICHE SPELVORMEN VOOR JONGENS VAN 7 JAAR EN OUDER

TOUWEN CIRCUIT



KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

BASIS

Start vanaf een blok. 2x slingeren in hang tussen 2 touwen en eindigen in stand op de blok. Goed beveiligen.

BASIS PLUS

Start vanaf een blok. 2x zwaaien in gebogen arm hang (kin hoger dan handen) tussen 2 touwen en terug op de blok.

BASIS TOP

Vanaf een verhoog in 10 trage stappen naar beneden met benen gespreid.

MEDAILLE



STEUN CIRCUIT



KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

BASIS

Een steunparcours of sliderestafette kan vlot worden afgelegd.

BASIS PLUS

Steunparcours of sliderestafette volledig in vormspanning en in de juiste lichaamshouding voor- en achterwaarts.

BASIS TOP

Steunparcours of sliderestafette, kan in vormspanning voor, zij, achter en met draaien worden afgelegd.

MEDAILLE



BASISVORMING 7+ SPELVORMEN

TRAININGSFICHE SPELVORMEN VOOR JONGENS VAN 7 JAAR EN OUDER

HANG CIRCUIT



KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

BASIS

gymtopia

Hangparcours met zijwaarts verplaatsen in hang.

BASIS PLUS

gymtopia

Hangparcours met halve draaien.

Oefening 2: in hang de benen gehurkt tussen de armen heffen tot dorsale hang en terug tot hang.

BASIS TOP

Hangparcours met aan 1 arm halve draaien en wisselen van palm- naar kneukelgreep

Oefening 2: in hang, de benen gestrekt tussen de armen heffen en door tot dorsale hang, terug met gestrekte benen tot hang.

MEDAILLE



BASIS

gymtopia

Gymtopia balk level 1.

BASIS PLUS

gymtopia

Gymtopia balk level 2.

BASIS TOP

Wandelen in hand- en voetensteun voorlings (beer) en ruglings (krab) op de balk. Rug horizontaal (smalle steun).

MEDAILLE



EVENWICHT CIRCUIT



KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

BASISVORMING 7+ SPELVORMEN

TRAININGSFICHE SPELVORMEN VOOR JONGENS VAN 7 JAAR EN OUDER

SPRING & SPURT CIRCUIT



KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

BASIS

gymtopia

Circuit afleggen en alle sprongen met benen samen uitvoeren. Terugkeren met trage spurttechniek en asynchrone armactie.



BASIS PLUS

gymtopia

Blokken op kniehoogte en sprongafstand tot lichaamslengte. Terugkeren met snelle spurttechniek en asynchrone armactie.



BASIS TOP

Blokken op heuphoogte en vertesprongen boven lichaamslengte. Terugkeren met versnelde spurttechniek en asynchrone armactie.



MEDAILLE



BASISVORMING 7+ MAXITRAMPOLINE

TRAININGSFICHE MAXITRAMPOLINE VOOR JONGENS VAN 7 JAAR EN OUDER

BACKDROP
PULLOVER



KLIK HIER

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

BASIS

gymtopia

Rugval gehoekt en terug recht.



BASIS PLUS

Backdrop pull over met hoofd recht.



BASIS TOP

Backdrop pull over tot ruglig en
verder tot stand, hoofd recht.



MEDAILLE



KAATS & BUIKLIG



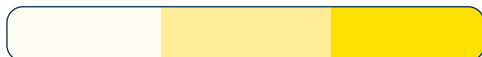
KLIK HIER

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

BASIS

gymtopia

Kaatsten in tafeltje en komen tot buiklig.



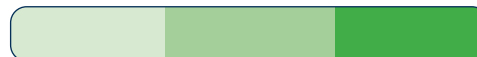
BASIS PLUS

Kaatsen in voorligsteun, buiklig,
kaatsen in voorligsteun.



BASIS TOP

Kaatsen in voorligsteun, buiklig, kaatsen,
buiklig en kodi voorbereiding tot stand.



MEDAILLE



BASISVORMING 7+ MAXITRAMPOLINE

TRAININGSFICHE MAXITRAMPOLINE VOOR JONGENS VAN 7 JAAR EN OUDER

KABOOM VOORBEREIDING



[KLIK HIER](#)

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

BASIS

Voorwaarts springen met inzet van de heupen tot ruglig op een zachte mat.

BASIS PLUS

Voorwaarts springen tot ruglig op een zachte mat met kaboom beenactie.

BASIS TOP

Kaboom beenactie tot kaars op een zacht matje in de trampoline.

MEDAILLE



BASIS

Stand op een blok met armen voor. Halve salto gehurkt en uitstrekken tot ruglig op een zachte mat.

BASIS PLUS

Stand op een blok met armen zijwaarts. Val vooraarts met halve draai tot ruglig op een zachte mat. Draai links = rechterarm en -schouder naar omlaag. Beide armen blijven gestrekt in elkaars verlengde.

BASIS TOP

Stand op een blok met armen zijwaarts. Val voorwaarts met 3/2 draai tot ruglig op een zachte mat. Draai links = rechterarm en -schouder naar omlaag. Beide armen blijven in elkaars verlengde, eerst gestrekt en dan gebogen.

MEDAILLE



ROTATIES



[KLIK HIER](#)

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

BASISVORMING 7+ MAXITRAMPOLINE

TRAININGSFICHE MAXITRAMPOLINE VOOR JONGENS VAN 7 JAAR EN OUDER

BASIS

gymtopia

Reeks: streksprong, hurksprong, streksprong, spreidsprong, streksprong, zit en recht, streksprong.

BASIS PLUS

gymtopia

Reeks: zit en rechtekomen met halve draai, hurksprong met uitstreken, spreidsprong, streksprong volledige draai.

BASIS TOP

gymtopia

Reeks: zit en rechtekomen met halve draai, spreidsprong, buiklig en recht.

MEDAILLE



TRAMPOLINE REEKS



KLIK HIER

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

BASISVORMING 7+ VLOER

TRAININGSFICHE VLOER VOOR JONGENS VAN 7 JAAR EN OUDER

ROL VOOR
& OPHURKEN



KLIK HIER

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

BASIS

Rol voorwaarts.

BASIS PLUS

Rol voorwaarts en rechtekomen
met gestrekte benen.

BASIS TOP

Ophurken tot handstand en rechtekomen
met gestrekte benen.

MEDAILLE



BASIS

gymtopia

Rol achter met gestrekte armen van schuin vlak.

BASIS PLUS

gymtopia

Rol achter met gestrekte armen
en benen van schuin vlak.

BASIS TOP

Rol achter met gestrekte benen en armen tot
voorigsteun (armen blijven van bij de start naast
de oren).

MEDAILLE



ROL ACHTER



KLIK HIER

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

BASISVORMING 7+ VLOER

TRAININGSFICHE VLOER VOOR JONGENS VAN 7 JAAR EN OUDER

RAD



[KLIK HIER](#)

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

BASIS

gymtopia

Rad op 1 lijn met rechte start en juiste handenplaatsing; de vingers van de eerste hand naar voor gericht, van de tweede hand ingedraaid naar achter gericht.

BASIS PLUS

gymtopia

Rad op 1 lijn + voet bij tot bolle houding en vallen tegen schuine zachte mat of trainer.

BASIS TOP

Opsprong, rad op 1 lijn + voet bij tot versnelde bolle houding en koprol achter met gestrekte armen
Oefening 2: uit zit op de rand van een 30 cm mat ver uitstrekken tot ruglig.

MEDAILLE



BASIS

OPZWAAI HANDSTAND +



[KLIK HIER](#)

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

BASIS PLUS

gymtopia

Opzwaai handstand 2" en doorrollen. Uitstapbeen buigen, been opzwaai na handenplaatsing.

BASIS TOP

Opzwaai handstand op verhoogje en met hulp overslag tot eindhouding op de tenen in extensie.

MEDAILLE



BASISVORMING 7+ VLOER

TRAININGSFICHE VLOER VOOR JONGENS VAN 7 JAAR EN OUDER

KAARS &
HEUPACTIE SALTO ACHTER



[KLIK HIER](#)

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

BASIS

Kaarshouding met ondersteuning rug.

BASIS PLUS

gymtopia

Kaarshouding met gestrekte armen op de vloer.

BASIS TOP

Springen tot kaarshouding met
gebogen benen op een mat van 70 cm.

MEDAILLE



BASISVORMING 7+ PAARD EN BRUG

TRAININGSFICHE PAARD EN BRUG VOOR JONGENS VAN 7 JAAR EN OUDER

GLIJDEND KREITSEN

Aan vloerpaddestoel met sokken op gladde ondergrond.



[KLIK HIER](#)

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

BASIS

Kwart glijdende kreits tot aan de 1 ste lijn. Heupen recht billen en buik opgespannen, tenen glijden over de vloer.

BASIS PLUS

Halve glijdende kreits tot aan de voorste lijn.

BASIS TOP

Volledige glijdende kreit.
2de deel met hielactie met billen en buik opgespannen.

MEDAILLE



EMMERKREITSEN



[KLIK HIER](#)

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

BASIS

2 kreitsen met rechte houding en ritmische handenplaatsing op 1 lijn.

BASIS PLUS

5 snelle kreitsen met rechte houding en ritmische handenplaatsing op 1 lijn.

BASIS TOP

3 kreitsen op de ellebogen met rechte houding.

MEDAILLE



BASISVORMING 7+ PAARD EN BRUG

TRAININGSFICHE PAARD EN BRUG VOOR JONGENS VAN 7 JAAR EN OUDER

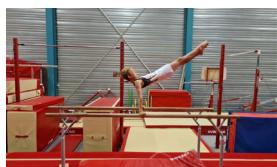
SMALLE KREITSEN



KLIK HIER

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

ZWAAI IN STEUN
AAN DE BRUG



KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

BASIS

Halve kreits met voeten laag.

BASIS PLUS

gymtopia

Volledige kreits met voeten laag.

BASIS TOP

gymtopia

3 kreitsen met voeten laag.

MEDAILLE



BASIS

Steun aan de brug en vertrek zonder heuphoek tot kleine zwaai. Naar voor kijken, heupen blijven recht met billen en buik opgespannen.

BASIS PLUS

gymtopia

Steun aan de brug en vertrek zonder heuphoek tot voorzwaai met onderrug op schouderhoogte. Achterzwaai met voeten boven leggerhoogte. Naar voor kijken, billen en buik opgespannen.

BASIS TOP

gymtopia

Steun aan de brug en vertrek zonder heuphoek tot voor- en achterzwaai met bekken horizontaal en voeten hoger. Naar voor kijken, billen en buik opgespannen.

MEDAILLE



gymfed
we are gym

BASISVORMING 7+ PAARD EN BRUG

TRAININGSFICHE PAARD EN BRUG VOOR JONGENS VAN 7 JAAR EN OUDER

RUGLINGSE STEUN



KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

BASIS

10" ruglingse ligsteun horizontaal
met voeten op verhoog.

BASIS PLUS

Opklimmen aan sportraam in ruglingse ligsteun en
5" horizontaal aanhouden met lichaam recht (billen
en buik opgespannen).

BASIS TOP

Opklimmen aan sportraam in ruglingse ligsteun en
5" op 45° aanhouden met lichaam recht (billen en
buik opgespannen).

MEDAILLE



BASISVORMING 7+ SPRONG

TRAININGSFICHE SPRONG VOOR JONGENS VAN 7 JAAR EN OUDER

SQUAT & DIEPE HURKZIT



KLIK HIER

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

BASIS



5" diepe hurkzit met de voeten recht en de voeten volledig plat op de vloer.

BASIS PLUS

10 x zit tot op een blok (buiging knieën 90°) en terug recht (rug, voeten, knieën recht). Armen naast het lichaam met de duimen naar buiten gedraaid.

BASIS TOP

Van een lage blok springen en landing 5" aanhouden (rug afgevlakt, voeten en knieën recht).

MEDAILLE



BASIS

Streksprong 1/2 draai met uitstap naar rad tot vluchtige zijwaartse stand en door met kwart draai naar rol voorwaarts (draairichting links = rad linkerbeen uitstappen). Alles in 1 vloeiende beweging.

BASIS PLUS

Streksprong 1/2 draai, uitstappen naar rad + doorstart naar rol voorwaarts + opsprong 1/1 draai. Alles in 1 vloeiende beweging. (draairichting links = rad linkerbeen uitstappen).

BASIS TOP

Streksprong 1/2 draai en meteen uitstappen naar rad met 1/4 draai door naar rol voorwaarts + opsprong 1/1 draai + rol voorwaarts met halve draai tot elleboogsteun. Alles in 1 vloeiende beweging. (draairichting links = rad linkerbeen uitstappen).

MEDAILLE



RAD & DRAAIRICHTING

Draai links = stap links



KLIK HIER

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

BASISVORMING 7+ SPRONG

TRAININGSFICHE SPRONG VOOR JONGENS VAN 7 JAAR EN OUDER

AFSTOOT OP TUMBLING-
BAAN OF SPRINGPLANK



KLIK HIER

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

BASIS

Stap + afstoot met armactie
en kantelfase; op springvloer.

BASIS PLUS

gymtopia

Aanloop + rolsprong met armactie tot op een
mattenberg (70 cm).

BASIS TOP

gymtopia

Aanloop, salto voorwaarts
met armactie tot stand op een valmat.

MEDAILLE



BASIS

Rope skipping, 5 maal springen.

BASIS PLUS

gymtopia

Rope skipping, 10 maal springen.

BASIS TOP

gymtopia

Rope skipping en ondertussen 10 maal
zijwaarts over een lijn springen.

MEDAILLE



ROPE SKIPPING



KLIK HIER

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

BASISVORMING 7+ SPRONG

TRAININGSFICHE SPRONG VOOR JONGENS VAN 7 JAAR EN OUDER

HIELACTIE MET PLANKOLINE



[KLIK HIER](#)

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

BASIS

Sprong van verhoog tot op verhoog met armactie.

BASIS PLUS

Sprong van verhoog tot handstand 45°
op verhoog (met hulp) heupen recht, billen
en buik opgespannen.

BASIS TOP

Aanloop, springen naar handstand
op mattenberg (met hulp).

MEDAILLE



BASISVORMING 7+ RINGEN EN REK

TRAININGSFICHE RINGEN EN REK VOOR JONGENS VAN 7 JAAR EN OUDER

HOUDINGSREEKS RINGEN	BASIS			
	BASIS PLUS			
KRUIS HIER DE GROEI AAN :	BASIS TOP			
	MEDAILLE			
 KLIK HIER	Optrekken tot 90° gebogen armen 2".			
	Optrekken tot 90° gebogen armen 2", langhang en ophurken tot gehurkte omgekeerde hang, gehurkt zakken tot dorsale hang 2", ophoeken tot vouwhang.			
 STEUN AAN DE RINGEN	Houdingsreeks verplicht werk niveau 2.			
				
KRUIS HIER DE GROEI AAN :	BASIS			
	BASIS PLUS			
KRUIS HIER DE GROEI AAN :	BASIS TOP			
	MEDAILLE			
 STEUN AAN DE RINGEN	5" steun aan de ringen in schuine voorligsteun. Voeten op een lagere blok.			
	5" steun aan de ringen in voorligsteun met armen gestrekt. Voeten op een blok, ringen en voeten op dezelfde hoogte.			
 STEUN AAN DE RINGEN	5" steun aan de ringen met gestrekte armen.			
				

BASISVORMING 7+ RINGEN EN REK

TRAININGSFICHE RINGEN EN REK VOOR JONGENS VAN 7 JAAR EN OUDER

ZWAAI AAN DE RINGEN



KLIK HIER

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

BASIS

Hang en ringen voor en achter bewegen.

BASIS PLUS

Kleine zwaai met ringen voor en achter bewegen met hulp.

BASIS TOP

Zwaai met hulp. Voorzwaai voeten op ringhoogte, achterzwaai voeten op schouderhoogte.

MEDAILLE



BASIS

Van spreidstand op 2 blokken telkens 1 kleine zwaai met strips.

BASIS PLUS

Van spreidstand op 2 blokken telkens 3 zwaaien met strips. Lichaam boven 45° neerwaarts.

BASIS TOP

2x Kleine courbettezwaai achter voor, kleine courbettezwaai achter, uitzwaai voorwaarts, 3 zwaaien met lichaam boven rekstok.

MEDAILLE



ZWAAI AAN HET REK



KLIK HIER

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

BASISVORMING 7+ RINGEN EN REK

TRAININGSFICHE RINGEN EN REK VOOR JONGENS VAN 7 JAAR EN OUDER

KIP & OMTREKKEN



[KLIK HIER](#)

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

BASIS

Vanuit stand borstwaarts omtrekken tot streksteun,
vanuit streksteun voor afdraaien tot stand.

BASIS PLUS

Valkip of zweefkip met hulp.

BASIS TOP

Zweefkip.

MEDAILLE



BASISVORMING 7+ TRAMPOLINE NAAR KEUZE

TRAININGSFICHE TRAMPOLINE NAAR KEUZE VOOR JONGENS VAN 7 JAAR EN OUDER

SALTO VOORWAARTS



[KLIK HIER](#)

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

BASIS

Tafeltje en 1/2 salto voorwaarts tot ruglig en tot stand, gebogen of gestrekte benen.

BASIS PLUS

gymtopia

Hurksalto voorwaarts.

BASIS TOP

Streksalto tot ruglig in schelphouding op hoge mat, na armactie bij inzet naar armen zij.

MEDAILLE



ROTATIES ACHTER



[KLIK HIER](#)

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

BASIS

Stand op een blok met armen zijwaarts. Val in 1 lijn achterwaarts tot ruglig op een zachte mat.

BASIS PLUS

Stand op een blok met armen zijwaarts. Val achterwaarts tot ruglig met 1/1 draai. Draai links = linkerarm en -schouder naar omlaag. Beide armen blijven in elkaars verlengde tijdens eerste halve draai, dan inzet rechterarm en -schouder.

BASIS TOP

Stand op een blok, armen laag. Voorwaarts springen tot op een zachte mat, met heupinzet en armen breed + halve draai tot buiklig. Draai links = linkerarm en -schouder naar omlaag. Beide armen blijven in elkaars verlengde.

MEDAILLE



BASISVORMING 7+ TRAMPOLINE NAAR KEUZE

TRAININGSFICHE TRAMPOLINE NAAR KEUZE VOOR JONGENS VAN 7 JAAR EN OUDER

HURKSALTO
ACHTER



KLIK HIER

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

HEUPACTIE MET
HALVE DRAAI



KLIK HIER

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

BASIS

gymtopia

3 streksprongen, hurksprong met actief
uitstrekken, 3 streksprongen.

BASIS PLUS

Springen tot kaars met hulp.

BASIS TOP

gymtopia

Hurksalto achter met bekkenlift in
het midden van de trampoline.

MEDAILLE



BASIS

gymtopia

Springen met armen op en komen tot langzit,
uitstrekken tot stand.

BASIS PLUS

Springen met armen op en komen tot langzit,
uitstrekken met halve draai tot stand.

BASIS TOP

Hurksalto voor en uitstrekken met halve draai.

MEDAILLE



gymfed
we are gym

BASISVORMING 7+ TRAMPOLINE NAAR KEUZE

TRAININGSFICHE TRAMPOLINE NAAR KEUZE VOOR JONGENS VAN 7 JAAR EN OUDER

SPELVORM
"STICK-GAME"



[KLIK HIER](#)

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

BASIS

Streksprong met stick landing.

BASIS PLUS

Zowel een streksprong, een hurksprong en een spreidsprong lukken met een stick landing.

BASIS TOP

Zowel een strek-, een hurk-, een spreidsprong, een hele draai en een hurksalto voor lukken met een stick landing.

MEDAILLE

