

STREK OVER PEGASUS 	OVERSLAG SALTO MT 	TSUKA GESTREKT MT 	SPRONG
OVERSLAG TOT STAND (+30) 	OVRESLAG SALTO MT 	OVERSLAG SALTO 	SPRONG
TSUKA TOT STAND 	TSUKA TOT KAARS 	TSUKA HARA 	SPRONG
RONDAT TOT MAT + VAL 	RONDAT STREK + VAL 	RONDAT STREK 3/2 	SPRONG
YURCHENKO TOT STAND (+30) 	YURCHENKO TOT RUG 	YURCHENKO PUCK 	SPRONG
KIP HANDSTAND GESPREID 	KIP HANDSTAND GESLOTEN 	KIP HANDSTAND ½ DR. 	BRUG
CIRKEL 1 SERIE 	CIRKEL 2 SERIE 	CIRKEL 3 SERIE (VOORW.) 	BRUG
REKSTOK OEFENING 	REUS ¾ + STREK AFSPRONG 	REUS (¾) + STREK TOT RUG 	BRUG
REUS TUSSEN LEGGER 	REUS ½ SERIE (+ TOT PALM) 	REUS 1/1 	BRUG
ZWAAI REUS VOOR TOT BLOK 	REUS VOOR SERIE 	VOORBEREIDING JEAGER 	BRUG
FLIK FLIK 	FLIK FLIK FLIK 	SERIE BONUS BALK 	BALK
HANDSTAND OPEN SALTO 	ACRO SERIE (FIG) LAAG 	ACRO SERIE (FIG) HOOG 	BALK
VRIJ ELEMENT 1 	VRIJ ELEMENT 2 	VRIJ ELEMENT 3 / OPSR. D 	BALK
RONDAT STREKSPRONG (+70) 	RONDAT STREK (+70) LAAG 	RONDAT STREK (+70) HOOG 	BALK
BRUG VW - RAD - BRUG RUG 	BRUG VW/RAD + SPAGAAT 	VRIJ ELEMENT + GYM (LAAG) 	BALK

COURBET FLIK (3X) SALTO	RONDAT TEMP	RONDAT TEMP KAATS	GROND
RONDAT FLIK STREK	RONDAT FLIK STREK (70CM)	RONDAT FLIK STREK 2/1	GROND
RONDAT FLIK STREK 1/1	RONDAT FLIK VOORB. DUBBEL	RONDAT FLIK DUBBEL	GROND
OVERSLAG KAATS HANDST.	OVERSLAG STREK (30CM)	OVERSLAG STREK 1/1	GROND
OVERSLAG STREK + SALTO	OVERSLAG STREK + HOEK ½	(OVERSLAG) STREK STREK	GROND
3X PUCK IN SERIE VW/RW	3X STREK (TUSSENSPRONG)	3X STREK SERIE	TRAMPO
1/1 SCHROEF RW	2/1 SCHROEF RW	5/2 SCHROEF RW	TRAMPO
TAMP/SALTO STREK (70CM)	TEMP/SALTO DUBBEL	TEMP/SALTO DUBBEL PUCK	TRAMPO
1/1 SCHROEF VW	3/2 SCHROEF VW	2/1 SCHROEF VW	TRAMPO
DUBBEL HURK VW	DUBBEL HOEK VW ½ DR.	DUBBEL PUCK VW ½ DR.	TRAMPO
CODY (VOORB.)	CODY	CODY PUCK	TRAMPO (voorb.)
BALL OUT	BALL OUT ½ DR.	BALL OUT GEHOEKT	TRAMPO (voorb.)
KABOOM RW PUCK	KABOOM RW STREK	KABOOM RW SCHROEF	TRAMPO (voorb.)
KABOOM VW STREK 1/1	KABOOM VW STREK STAND	KABOOM JEAGER	TRAMPO (voorb.)
FLIK VOLT FLIK ½	FLIK VOLT FLIK ½ SERIE	TEMP VOOR - TEMP RUG	TRAMPO (voorb.)

FT: WISSEL 2 BENEN 	WISSEL SLECHTE KANT 	WISSEL + WISSEL 2 BENEN 	GYMNASTISCH
FT: KADET + STREKSPR. ½ 	KADET + SPAGAAT ½ 	KADET ½ 	GYMNASTISCH
½ DR. + SPAGAATSPRONG 	WISSELHALF KL. + SPAGAAT 	WISSELHALF 	GYMNASTISCH
BALK: GYM SERIE 	BALK: FIG SERIE MET C 	BALK: GYM SERIE 2 	GYMNASTISCH
BALK: PIROUETTE B HOOG 	BALK: PIROUETTE C HOOG 	PIROUETTE D (HOOG) 	GYMNASTISCH

GERICHTE TRAINING 11+ SPRONG

TRAININGSFICHE **SPRONG** VOOR MEISJES VAN 11 JAAR EN OUDER

OVERSLAG/TSUKA

BASIS

Gestreckte salto voorwaarts over Pegasus + mattenberg 125cm
Plank of plankoline
Plankoline = max. 2/3



[KLIK HIER](#)

BASIS PLUS

Overslag tot stand op mattenstapel met minitrampoline (MT)



[KLIK HIER](#)

BASIS TOP

Tsukahara gestrekt tot in vaste kuil met minitrampoline (MT)



[KLIK HIER](#)

MEDAILLE



OVERSLAG SALTO

BASIS

Overslag met landen op stapel achter Pegasus.
Stapel = +30cm
Plank of plankoline
Plankoline = max. 2/3



[KLIK HIER](#)

BASIS PLUS

Overslag salto tot in vaste kuil met minitrampoline (MT)



[KLIK HIER](#)

BASIS TOP

Overslag salto over Pegasus tot in vaste kuilsituatie
Plank of plankoline
Plankoline = max. 2/3



[KLIK HIER](#)

MEDAILLE



TSUKAHARA

BASIS

1e deel tsukahara over pegasus naar stapel tot stand



[KLIK HIER](#)

BASIS PLUS

Vorbereiding tsukahara tot kaar op mattenstapel achter Pegasus. Mattenstapel 125cm + 1 zacht matje.
Plank of plankoline
Plankoline = max. 2/3



[KLIK HIER](#)

BASIS TOP

Tsukahara hurk of hoek over Pegasus tot in vaste kuil
Plank of plankoline
Plankoline = max. 2/3



[KLIK HIER](#)

MEDAILLE



RONDAT STREK

BASIS

Uit 1 pas opsprong: rondat met landen op dikke mat (40-70cm, afhankelijk LL) + doorvallen tot ruglig



[KLIK HIER](#)

BASIS PLUS

Plank: rondat streksalto tot dikke mat (70cm) + doorvallen



[KLIK HIER](#)

BASIS TOP

Plank: rondat 3/2 streksalto tot ruglig op dikke mat (70cm)



[KLIK HIER](#)

MEDAILLE



YURCHENKO

BASIS

Yurchenko tot stand op stapel achter Pegasus.
Stapel = +30cm
Keuze hoogte Pegasus: 1m10-1m25



[KLIK HIER](#)

BASIS PLUS

Yurchenko gestrekt tot ruglig op mattenstapel over pegasus + 1 zacht matje.
hoogte pegasus: 1m10 - 1m25
Plank of plankoline.
Plankoline max score 2/3.



[KLIK HIER](#)

BASIS TOP

Yurchenko puck tot in vaste kuil




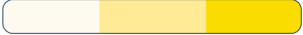















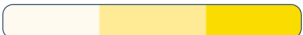







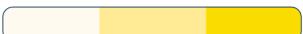









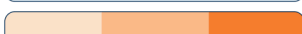

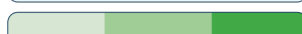


[KLIK HIER](#)

MEDAILLE




















GERICHTE TRAINING 11+ BRUG

TRAININGSFICHE BRUG VOOR MEISJES VAN 11 JAAR EN OUDER

KIP HANDSTAND	<p>BASIS</p> <p>Kip handstand gespreid 5x</p>  <p>KLIK HIER</p> 	<p>BASIS PLUS</p> <p>Kip handstand gesloten 5x</p>  <p>KLIK HIER</p> 	<p>BASIS TOP</p> <p>Kip handstand ½ draai - kip handstand</p>  <p>KLIK HIER</p> 	<p>MEDAILLE</p>  
	<p>BASIS</p> <p>Cirkelement (CE) 1 in serie (3-5x)</p>  <p>KLIK HIER</p> 	<p>BASIS PLUS</p> <p>Cirkelement 2 in serie (3-5x)</p>  <p>KLIK HIER</p> 	<p>BASIS TOP</p> <p>Cirkelement 3 in serie (3-5x) Bij voorkeur een voorwaartse cirkel</p>  <p>KLIK HIER</p> 	<p>MEDAILLE</p>  
	<p>BASIS</p> <p>Restkoeffening:</p> <ul style="list-style-type: none"> Achteropzet CE naar keuze Reus + voeten op & buckum Reus ¼ blok Reus voor 2x Reus ¾ blok <p>score op beheersing</p>  <p>KLIK HIER</p> 	<p>BASIS PLUS</p> <p>Reus of reus ¾ streksalto afsprong Uit opzwaai = max. 2/3</p>  <p>KLIK HIER</p> 	<p>BASIS TOP</p> <p>Reus of reus ¾ streksalto 3/2 afsprong tot ruglig op dikke mat</p>  <p>KLIK HIER</p> 	<p>MEDAILLE</p>  
ZWAAIEN	<p>BASIS</p> <p>Reus tussen leggers (5x)</p>  <p>KLIK HIER</p> 	<p>BASIS PLUS</p> <p>Serie reus ½ draai: 2-4x + laatste reus ½ tot palm Als je 1x reus ½ toont kan je max. 1/3 krijgen</p>  <p>KLIK HIER</p> 	<p>BASIS TOP</p> <p>Reus 1/1</p>  <p>KLIK HIER</p> 	<p>MEDAILLE</p>  
	<p>BASIS</p> <p>Zwaai reus voor tot blok kaars - buiklig</p>  <p>KLIK HIER</p> 	<p>BASIS PLUS</p> <p>Reus voor serie: 2-5 Als je 1 reus voor toont kan je max 1/3 krijgen</p>  <p>KLIK HIER</p> 	<p>BASIS TOP</p> <p>Zwaai reus voor met streksalto voor (brug beschermer mag geschoven worden)</p>  <p>KLIK HIER</p> 	<p>MEDAILLE</p>  

GERICHTE TRAINING 11+ BALK

TRAININGSFICHE BALK VOOR MEISJES VAN 11 JAAR EN OUDER

	BASIS	BASIS PLUS	BASIS TOP	MEDAILLE
MENICHELLI SERIE	<p>Hoge balk - Flik flik</p>  <p>KLIK HIER</p>	<p>Lage balk - Flik flik flik</p>  <p>KLIK HIER</p>	<p>Keuze: Lage balk > mat achter balk Flik flik open of Vrije rad - open salto</p>  <p>KLIK HIER</p>	
FIG acroserie	<p>Handstand open salto van lage balk naar mat achter balk</p>  <p>KLIK HIER</p>	<p>Lage balk (+matje): FIG acro serie</p> <p><i>Geen video omwille van de variatie in mogelijkheden</i></p>	<p>Hoge balk: FIG acro serie Met matje = max. 2/3</p> <p><i>Geen video omwille van de variatie in mogelijkheden</i></p>	
VRIJ ELEMENT	<p>Hoge balk: vrij element 1</p>  <p>KLIK HIER</p>	<p>Hoge balk: vrij element 2</p>  <p>KLIK HIER</p>	<p>Hoge balk: vrij element 3 of opsprong D</p> <p><i>Geen video omwille van de variatie in mogelijkheden</i></p>	
AFSPRONG	<p>Lage balk: rondat (matje) streksprong naar dikke mat (30 cm boven de balk)</p>  <p>KLIK HIER</p>	<p>Lage balk: rondat (matje) streksalto afsprong tot buiklig op dikke mat (30cm boven de balk)</p>  <p>KLIK HIER</p>	<p>Hoge balk: rondat (matje) streksalto afsprong tot op dikke mat (50cm boven de balk)</p>  <p>KLIK HIER</p>	
SERIE BALK	<p>Brug voor - radslag - brug rug Elke handstand 2" houden Hoge balk</p>  <p>KLIK HIER</p>	<p>Hoge balk : brug voor of radslag + spagaatsprong</p>  <p>KLIK HIER</p>	<p>Lage balk: vrij element* + gymnastische sprong *vrij element mag herhaling zijn van vrij element op hoge balk</p>  <p>KLIK HIER</p>	










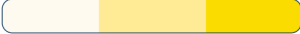









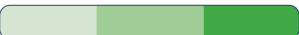











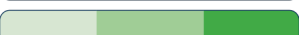
GERICHTE TRAINING 11+ GROND

TRAININGSFICHE GROND VOOR MEISJES VAN 11 JAAR EN OUDER

	BASIS	BASIS PLUS	BASIS TOP	MEDAILLE
TEMPO FLIK	<p>Rebound: handstand kurbet serie flik (3) + salto</p>  <p>KLIK HIER</p>	<p>1 pas opsprong rondat temp</p>  <p>KLIK HIER</p>	<p>1 pas opsprong rondat temp + kaars op mattenstapel (hoogte afhankelijk van lichaamslengte)</p>  <p>KLIK HIER</p>	
SCHROEF RW REEKS	<p>Aanloop rondat flik streksalto naar kuil met mat</p>  <p>KLIK HIER</p>	<p>Aanloop rondat flik streksalto tot op dikke mat (+70cm)</p>  <p>KLIK HIER</p>	<p>Aanloop rondat flik strek 2/1 schroef naar kuil met mat</p>  <p>KLIK HIER</p>	
DUBBEL RW REEKS	<p>Aanloop rondat flik strek 1/1 naar kuil met mat</p>  <p>KLIK HIER</p>	<p>Vorbereiding dubbel salto: aanloop rondat flik 3/2 hoeksalto tot ruglig op mat (70cm)</p>  <p>KLIK HIER</p>	<p>Aanloop rondat flik dubbel salto (hurk/hoek) naar kuil (mat)</p>   <p>KLIK HIER KLIK HIER</p>	
OVERSLAG SCHROEF	<p>Overslag kaats tot handstand (mattenberg afhankelijk van lichaamslengte)</p>  <p>KLIK HIER</p>	<p>Aanloop overslag streksalto naar kuil met mat (30cm)</p>  <p>KLIK HIER</p>	<p>Aanloop overslag streksalto 1/1 schroef naar kuil</p>  <p>KLIK HIER</p>	
SERIE VOORWAARTS	<p>Aanloop overslag strek + hurksalto</p>  <p>KLIK HIER</p>	<p>Aanloop overslag streksalto + hoeksalto ½</p>  <p>KLIK HIER</p>	<p>Aanloop (overslag) streksalto + streksalto</p>  <p>KLIK HIER</p>	





















GERICHTE TRAINING 11+ TRAMPO

TRAININGSFICHE TRAMPO VOOR MEISJES VAN 11 JAAR EN OUDER

SALTO SERIE	<p>BASIS</p> <p>3x puck in serie (op kruis) voorwaarts/rugwaarts</p>  <p>KLIK HIER</p> 	<p>BASIS PLUS</p> <p>3x streksalto serie met tussensprong (op kruis) voorwaarts/rugwaarts Streksalto ifv schroef</p>  <p>KLIK HIER</p> 	<p>BASIS TOP</p> <p>3x streksalto in serie (op kruis) voorwaarts/rugwaarts</p>  <p>KLIK HIER</p> 	<p>MEDAILLE</p>  
	SCHROEF RUGW.	<p>BASIS</p> <p>1/1 schroef rugwaarts in trampoline</p>  <p>KLIK HIER</p> 	<p>BASIS PLUS</p> <p>2/1 schroef rugwaarts in trampoline (matje mag)</p>  <p>KLIK HIER</p> 	<p>BASIS TOP</p> <p>5/2 schroef rugwaarts in trampoline (matje mag)</p>  <p>KLIK HIER</p> 
DUBBEL RUGW.		<p>BASIS</p> <p>Temp/salto + streksalto tot stand op 70cm</p>  <p>KLIK HIER</p> 	<p>BASIS PLUS</p> <p>Temp/salto + dubbel hurk tot vaste kuil Zonder temp/salto max. 2/3</p>  <p>KLIK HIER</p> 	<p>BASIS TOP</p> <p>Temp/salto + dubbel puck tot vaste kuil Zonder temp/salto max. 2/3</p>  <p>KLIK HIER</p> 
	SCHROEF VOORW.	<p>BASIS</p> <p>1/1 schroef voorwaarts uit trampoline</p>  <p>KLIK HIER</p> 	<p>BASIS PLUS</p> <p>3/2 schroef voorwaarts uit trampoline</p>  <p>KLIK HIER</p> 	<p>BASIS TOP</p> <p>2/1 schroef tot stand uit trampoline</p>  <p>KLIK HIER</p> 
DUBBEL VOORW.		<p>BASIS</p> <p>Dubbel hurk voorwaarts tot stand in vaste kuil</p>  <p>KLIK HIER</p> 	<p>BASIS PLUS</p> <p>Dubbel hoek + 1/2 dr. tot stand</p>  <p>KLIK HIER</p> 	<p>BASIS TOP</p> <p>Dubbel puck + 1/2 dr. tot stand in vaste kuil</p>  <p>KLIK HIER</p> 



















GERICHTE TRAINING 11+ TRAMPO VOORBEREIDING

TRAININGSFICHE TRAMPO VOORBEREIDING VOOR MEISJES VAN 11 JAAR EN OUDER

	BASIS	BASIS PLUS	BASIS TOP	MEDAILLE
CODY	<p>Streksalto rugwaarts tot buiklig - kaats met gestrekt lichaam tot ruglig en doorkaatsen tot stand</p>  <p>KLIK HIER</p>	<p>Cody</p>  <p>KLIK HIER</p>	<p>Cody puck</p>  <p>KLIK HIER</p>	
BALL - OUT	<p>Ball-out</p>  <p>KLIK HIER</p>	<p>Ball-out ½ dr.</p>  <p>KLIK HIER</p>	<p>Ball-out gehoekt</p>  <p>KLIK HIER</p>	
KABOOM RUGW.	<p>Kaboom rugwaarts puck</p>  <p>KLIK HIER</p>	<p>Kaboom rugwaarts gestrekt</p>  <p>KLIK HIER</p>	<p>Kaboom rugwaarts gestrekte schroef</p>  <p>KLIK HIER</p>	
KABOOM VOORW.	<p>Kaboom streksalto 1/1 schroef voor tot rug</p>  <p>KLIK HIER</p>	<p>Kaboom Jaeger gespreid tot buik (in 1x)</p>  <p>KLIK HIER</p>	<p>Kaboom Jaeger gesloten tot buik (in 1x)</p>  <p>KLIK HIER</p>	
TWIST	<p>Volt - flik - volt - flik ½</p>  <p>KLIK HIER</p>	<p>Volt - flik ½ - flik - volt - flik ½ - flik</p>  <p>KLIK HIER</p>	<p>Temp voor - temp rug</p>  <p>KLIK HIER</p>	

GERICHTE TRAINING 11+ GYMNASTISCH

TRAININGSFICHE GYMNASTISCH VOOR MEISJES VAN 11 JAAR EN OUDER

	BASIS	BASIS PLUS	BASIS TOP	MEDAILLE
WISSELPAGAAT	<p>Fast Track: wisselspagaat 1 pas met landing 2 benen (180°)</p>  <p>KLIK HIER</p>	<p>Grond: 1 pas wisselspagaat slechte kant</p>  <p>KLIK HIER</p>	<p>Grond: 1 pas wisselspagaat (slechte kant) + wisselspagaat (goede kant) met landing 2 benen</p>  <p>KLIK HIER</p>	
KADET	<p>Fast Track: 1 pas kadet (180°) landing 2 benen + streksprong ½</p>  <p>KLIK HIER</p>	<p>Grond: 1 pas kadet (180°) landing 2 benen + spagaat ½</p>  <p>KLIK HIER</p>	<p>Grond: 1 pas kadet ½ (180°)</p>  <p>KLIK HIER</p>	
WISSEL HALF	<p>Grond: ½ draai spagaatsprong (armen wissel half)</p>  <p>KLIK HIER</p>	<p>Grond: 1 pas wisselhalf zonder spagaat + spagaat (180°)</p>  <p>KLIK HIER</p>	<p>Grond: 1 pas wissel ½ (180°)</p>  <p>KLIK HIER</p>	
SERIE BALK	<p>Hoge balk: Loopsprong (3x) + spagaat R + spagaat L</p>  <p>KLIK HIER</p>	<p>Hoge balk: FIG gymnastische serie naar keuze met min. 1 gymn. C</p> <p><i>Geen video omwille van de variatie in mogelijkheden</i></p>	<p>Hoge balk: wisselspagaat landing 2 benen + sisonne + spagaat (3x) + streksprong ½ dr.</p>  <p>KLIK HIER</p>	
PIROUETTE	<p>Hoge balk: Pirouette B</p>  <p>KLIK HIER</p>	<p>Hoge balk: Pirouette C</p>  <p>KLIK HIER</p>	<p>Hoge balk: Pirouette D</p>  <p>KLIK HIER</p>	