

GEHURKTE SALTO (70CM)	GESTREKTE SALTO	GESTREKTE SALTO (70CM)	SPRONG
STREKSPRONG TOT PEGASUS	HANDSTAND KAATS (PEG)	OVERSLAG	SPRONG
HANDSTAND KAATS (GROND)	HANDSTAND KAATS (+10CM)	AANLOOP VOLT (GROND)	SPRONG
RONDAT (VOORB.)	RONDAT (20CM)	RONDAT KAARS	SPRONG
FLIK (VOORB.)	FLIK TOT KNIE	FLIK TOT STAND	SPRONG
KORTE KIP	KIP	KIP HANDSTAND	BRUG
CIRKEL 1 (STRIPS)	CIRKEL 1 (STRIPS): SERIE	CIRKEL 1 (BRUG)	BRUG
REKSTOK OEFENING 1	REKSTOK OEFENING 2	CIRKEL 2 (STRIPS)	BRUG
BASISZWAAI	BUIKOPLEG	REUS	BRUG
BABY SALTO AFSPRONG	STREK AFSPRONG TOT BUIK	STREK AFSPRONG (OPZWAAI)	BRUG
FLIK (VOORB.)	FLIK (HOOG)	HANDSTAND FLIK (HOOG)	BALK
OPEN SALTO (VOORB.)	HANDST. OPEN SALTO	FLIK OPEN SALTO	BALK
SPRING TOT HANDSTAND	VRIJ ELEMENT 1 (VOORB.)	VRIJ ELEMENT 1 (LIJN)	BALK
RADSLAG (BUITEN)	RONDAT (BUITEN)	RONDAT (LAAG)	BALK
TIK - TAK (GROND)	SERIE BRUG VW/RW (LAAG)	SERIE BRUG VW/RW (HOOG)	BALK

HANDST. COURBET	HANDST. COURBET FLIK	HANDST. COURBET FLIK (3X)	GROND
RONDAT	RONDAT FLIK	RONDAT FLIK SALTO	GROND
RONDAT FLIK (VOORB.)	RONDAT FLIK SALTO (VOORB.)	RONDAT FLIK STREK	GROND
OVERSLAG	OVERSLAG - VOLT	OVERSLAG - STREK	GROND
SALTO - KAATS	SALTO - SALTO	LOOP - OVERSLAG - SALTO	GROND
SALTO VW/RW	SALTO VW/RW TUSSENSERIE	SALTO VW/RW SERIE	TRAMPO
STREKSPRONG	STREK RW	STREK ½ RW	TRAMPO
TEMP + STREKSPRONG RW	TEMP + SALTO RW	TEMP + STREK SALTO RW	TRAMPO
STREK VW (RUG)	STREK VW (STAND)	STREK ½ VW	TRAMPO
HURK VW (70CM)	HOEK VW (70CM)	HOEK ½ VW (70CM)	TRAMPO
BUIK (CODY) - STAND	STREK - BUIK (CODY)	STREK - BUIK (CODY) - STAND	TRAMPO (voorb.)
ZWEEFROL - HOEK	PIQUE - BOTSROL	BALL-OUT TOT RUGLIG	TRAMPO (voorb.)
KABOOM RW STREKSPRONG	KABOOM RW HURK	KABOOM RW STREK	TRAMPO (voorb.)
KABOOM VW HANDSTAND	KABOOM VW STREK RUG	KABOOM VW STREK ZIT BUIK	TRAMPO (voorb.)
HANDEN - VOETEN	FLIK - VOLT	HANDEN - VOETEN (TOT RUG)	TRAMPO (voorb.)

WISSEL (VOORB.) + STREKSP.	WISSELPAGAAT (135°)	WISSELPAGAAT (180°)	GYMNASTISCH
FOUETÉDRAAI	FOUETÉ + SPAGAATSPRONG	KADET	GYMNASTISCH
STREKSPRONG 1/1	STREKSPRONG 1/1 (+ARMEN)	STREKSPR. ½ + SPAGAAT	GYMNASTISCH
LOOPSPRONG 2X (BALK)	SERIE STREKSPRONG (BALK)	SPAGAAT + STREKSP. (BALK)	GYMNASTISCH
PIROUETTE ½ + ½ (BALK)	PIROUETTE ½ (2") + ½ (BALK)	PIROUETTE 1/1 (BALK)	GYMNASTISCH

BASISVORMING 9+ SPRONG

TRAININGSFICHE **SPRONG** VOOR MEISJES VAN 9 JAAR EN OUDER

BASIS

STREKSALTO VW

Gehurkte salto voorwaarts met plank tot dikke mat (70cm)

[KLIK HIER](#)



BASIS PLUS

Gestreckte salto voorwaarts met plank of plankoline tot in vaste kuil (met extra matje 10 cm) - plankoline max score 2/3

[KLIK HIER](#)



BASIS TOP

Gestreckte salto voorwaarts met plank of plankoline tot dikke mat (50cm - 30 cm boven de plank) - plankoline max score 2/3

[KLIK HIER](#)



MEDAILLE



BASIS

OVERSLAG

Korte aanloop (ca 1/2 lengte) - streksprong met plank tot op Pegasus Pegasus: 1m10 - 1m25 (keuze)

[KLIK HIER](#)



BASIS PLUS

Pegasus + plank: Handstand - kaats - val tot ruglig Hoogte stapel = Pegasus Pegasus: 1m10 - 1m25 (keuze)

[KLIK HIER](#)



BASIS TOP

Pegasus + plank: Overslag tot stand op mattenstapel Hoogte stapel = Pegasus Pegasus = 1m10 - 1m25 (keuze)

[KLIK HIER](#)



MEDAILLE



BASIS

OVERSLAG

Handstand kaats op de grond met val tot ruglig. Vertrek vanuit kniezit.

[KLIK HIER](#)



BASIS PLUS

Handstand kaats op de grond naar 10cm mat met val tot ruglig.

[KLIK HIER](#)



BASIS TOP

Grond: aanloop 3 passen volt Kaats/landing mag op 10cm matje om het zachter te maken. De afzet moet wel op de vloer gebeuren.

[KLIK HIER](#)



MEDAILLE



BASIS

RONDAT

Uit stand: Rondat tot stand, val met rug tegen mat/trainer

[KLIK HIER](#)



BASIS PLUS

Uit stand: Rondat naar 20cm

[KLIK HIER](#)



BASIS TOP

Uit stand: Rondat kaars naar mattenberg

[KLIK HIER](#)



MEDAILLE



BASIS

YURCHENKO

Flik tot handstand + terugvallen naar ruglig

[KLIK HIER](#)



BASIS PLUS

Yurchenko: flik van plank naar plank tot kniezit op mat (70cm)

[KLIK HIER](#)



BASIS TOP

Yurchenko: flik van plank naar plank tot stand en doorvallen tot ruglig op mat (70cm)

[KLIK HIER](#)















































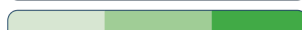



MEDAILLE




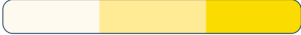















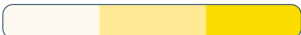







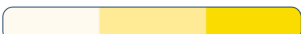









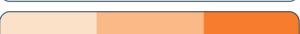

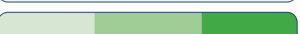


BASISVORMING 9+ BRUG

TRAININGSFICHE BRUG VOOR MEISJES VAN 9 JAAR EN OUDER

	BASIS	BASIS PLUS	BASIS TOP	MEDAILLE
KIP HANDSTAND	<p>Korte Kip (3x)</p> 	<p>Kip (3x)</p> 	<p>Kip Handstand (gesloten/gespreid) Indien gespreid = max. 2/3</p>  	
				
CIRKEL ELEMENT	<p>Strips: Cirkel element 1</p>   	<p>Strips: Cirkel element 1 in serie</p>   	<p>Brug: Cirkel element 1</p>   	
				
REKSTOKOEFENING	<p>Restokoefening:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kurbetzwaai (3x) • Basiszwaai rw (5x) • Reus (3x) • ¼ voeten op stok / zolendraai & uitsteken aan de voorkant 	<p>Restokoefening:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kurbetzwaai - basiszwaai • Lange kip • Opzwaai gesloten • ¼ reus (1x) • Basiszwaai rw (5x) 	<p>Strips: Cirkel element 2</p>   	
				
ZWAAIEN	<p>Basiszwaai (5x)</p> 	<p>Opzwaai buikopleg + buikdraai</p> 	<p>Reus tussen leggers (3x)</p> 	
				
AFSPRONG	<p>Brug LL: met gebogen benen zwaaien - hurksalto tot kniezit/stand/... (trainer mag naast staan) Met begeleiding = max. 1/3</p> 	<p>3x basiszwaai + streksalto afsprong tot buik op dikke mat (trainer mag naast staan)</p> 	<p>Uit opzwaai streksalto (trainer mag naast staan)</p> 	
				


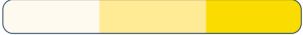















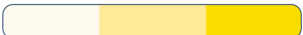







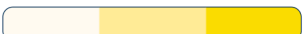









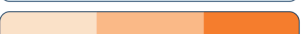

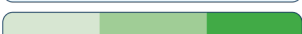


BASISVORMING 9+ BALK

TRAININGSFICHE BALK VOOR MEISJES VAN 9 JAAR EN OUDER

	BASIS	BASIS PLUS	BASIS TOP	MEDAILLE
MENICHELLI	<p>Flik van lage balk naar buiten (20cm boven balk)</p>  	<p>Flik op de hoge balk</p>  	<p>Handstand flik op de hoge balk</p>  	 
OPEN SALTO	<p>Streksalto van LB (30 cm boven balk)</p>  	<p>Handstand streksalto van LB (30 cm boven balk)</p>  	<p>Flik op LB naar streksalto naar stapel (30cm boven balk) achter balk</p>  	 
VRIJ ELEMENT	<p>Vorbereiding van plank naar mat 20cm: spring tot handstand (gelijke hoogte als plank)</p>  	<p>Vrije element 1 van plank naar 20 cm (gelijke hoogte als plank)</p>  	<p>Vrij element 1 op grond</p>  	 
AFSPRONG	<p>Rad op lage balk met val tot rug op 20 cm mat boven de balk</p>  	<p>Rondt van LB naar 20 cm mat boven de balk + val tot rug</p>  	<p>Rondt stand op balk + val tot rug</p>  	 
SERIE BALK	<p>Grond: Brug voor tot op blok + brug rug terug</p>  	<p>Lage balk: brug voorwaarts + tiktak vw + brug rugwaarts</p>  	<p>Hoge balk: brug voorwaarts + tiktak vw + brug rugwaarts</p>  	 























BASISVORMING 9+ GROND

TRAININGSFICHE GROND VOOR MEISJES VAN 9 JAAR EN OUDER

	BASIS	BASIS PLUS	BASIS TOP	MEDAILLE
FLIK SERIE	Rebound: handstand kurbet kaats tot ruglig op mat (70cm)  	Rebound: handstand kurbet flik kaats tot ruglig (70cm)  	Rebound: handstand kurbet serie flik (3x)  	 
RONDAT FLIK SALTO	Opsprong rondat kaats tot ruglig op dikke mat (70cm)  	Opsprong rondat flik streksprong rechttop  	Opsprong rondat flik hurksalto  	 
RONDAT FLIK STREK	Uit stand vanaf 20-30cm: rondat (Hn op einde mat, Vtn op grond) flik streksprong  	Opsprong vanaf plank: rondat flik kaats + doorrollen op mattenberg (hoogte afh van LL)  	Aanloop rondat flik streksalto naar kuil met mat van 20 cm  	 
OVERSLAG STREK	Opsprong vanaf plank: overslag val tot buik op mat (70cm)  	Opsprong vanaf plank: overslag volt naar kuil met 10 cm mat  	Aanloop overslag streksalto  	 
SERIE VOORWAARTS	Aanloop salto - kaats  	Aanloop salto - salto  	Aanloop loopoverslag - overslag - hurksalto  	 





















BASISVORMING 9+ TRAMPO

TRAININGSFICHE TRAMPO VOOR MEISJES VAN 9 JAAR EN OUDER

	BASIS	BASIS PLUS	BASIS TOP	MEDAILLE
SALTO SERIE	Hurksalto rugwaarts uit stand (van kruis tot kruis) & Hurksalto voorwaarts uit stand (van kruis tot kruis)  	3x hurksalto rugwaarts in serie met 1 of 2 streksprongen (van kruis tot kruis) & 3x hurksalto voorwaarts in serie met 1 of 2 streksprongen (van kruis tot kruis)  	3x hurksalto rugwaarts in serie (van kruis tot kruis) & 3x hurksalto voorwaarts in serie (van kruis tot kruis)  	
SALTO RUGWAARTS	Streksprong uit stand met armzwaai tot bij de oren + val tot ruglig 	Streksalto rugwaarts tot stand 	Late halve schroef rugwaarts tot stand 	
SERIE RUGWAARTS	Temp/salto + streksprong tot vaste kuil 	Temp/salto + hurksalto tot vaste kuil 	Temp/salto + streksalto tot vaste kuil 	
SALTO VOORWAARTS	Streksalto voorwaarts tot ruglig op dikke mat 	Streksalto voorwaarts tot stand 	Late halve schroef tot stand v.w. uit trampoline 	
HOEKALTO DRAAI	Hurksalto voorwaarts (70cm) 	Hoeksalto voorwaarts tot stand (70cm) 	Hoeksalto voorwaarts ½ draai tot buiklig 	



















BASISVORMING 9+ TRAMPO VOORBEREIDING

TRAININGSFICHE TRAMPO VOORBEREIDING VOOR MEISJES VAN 9 JAAR EN OUDER

	BASIS	BASIS PLUS	BASIS TOP	MEDAILLE
CODY	<p>Spring tot buiklig cody-houding, kaats gestrekt door tot stand</p> 	<p>Uit stand: streksalto rugwaarts tot buik in positie cody (in trampo, matje mag)</p> 	<p>Streksalto rug tot buik - kaats met gestrekt lichaam tot stand</p> 	
BALL - OUT	<p>Zweefrol tot op matje in de trampo (zonder plaatsing handen) tot ruglig in hoekpositie</p> 	<p>Piqué américain tot stand + rol tot rugpositie, kaats tot stand</p> 	<p>Ball-out tot ruglig</p> 	
KABOOM RUGW.	<p>Uit stand streksprong val tot rug met ritme kaboom (tot op mat in trampo of met tegenhouden van de benen door trainer)</p> 	<p>Uit stand: kaboom rugwaarts gehurkt tot stand</p> 	<p>Uit stand: kaboom rugwaarts gestrekt tot voorligsteun</p> 	
KABOOM VOORW.	<p>Uit stand: kaboom voorwaarts tot handstand</p> 	<p>Kaboom streksalto voor tot ruglig</p> 	<p>Kaboom streksalto voorwaarts tot zit naar buik (Jaeger voorbereiding met tussenstop)</p> 	
SERIE KAATS	<p>Kaatsen van handen naar voeten in serie</p> 	<p>Flik - volt serie + laatste flik tot stand met rechte heupen + bots tot ruglig</p> 	<p>Handen - voeten - handen - tot ruglig met rechte heup & rechte benen + doorkaatsen tot stand</p> 	

BASISVORMING 9+ GYMNASTISCH

TRAININGSFICHE GYMNASTISCH VOOR MEISJES VAN 9 JAAR EN OUDER

	BASIS	BASIS PLUS	BASIS TOP	MEDAILLE
WISSELPAGAAT	<p>Grond: Gesprongen wisselvoorbereiding met landing 2 benen + streksprong (armen spagaatsprong)</p> 	<p>Grond: 1 stap wisselspagaat (135°) met landing arabesque en uitstappen</p> 	<p>Grond: 1 stap wisselspagaat (180°) met landing arabesque en uitstappen</p> 	
KADET	<p>Grond: 1 pas fouetédraai met landing arabesque (zonder sprong)</p> 	<p>Grond: 1 pas fouetésprong met landing 2 benen + spagaatsprong</p> 	<p>Grond: 1 pas kadet (keuze landing 1-2 of landing 2 benen)</p> 	
WISSEL HALF	<p>Vloer: Streksprong 1/1 draai (vrije armkeuze)</p> 	<p>Vloer: Streksprong 1/1 draai (armen wissel half)</p> 	<p>Vloer: Streksprong ½ (armen wissel half) + spagaat (180°)</p> 	
SERIE BALK	<p>Hoge balk: loopsprong x2 (goede kant)</p> 	<p>Hoge balk: serie streksprongen (3 armen hoog + 3 voorbereiding spagaatsprong)</p> 	<p>Hoge balk: spagaatsprong + streksprong (2x)</p> 	
PIROUETTE	<p>Hoge balk: Pirouette passé ½ dr. tot relevé (2 voeten) + ½ dr.: L/R (uit stand zonder zwaai)</p> 	<p>Hoge balk: Pirouette passé ½ dr. tot platte voet (1 voet) 2" houden + ½ dr. 1 voet: L/R</p> 	<p>Hoge balk: Pirouette passé 1/1 tot relevé 2 voeten (voorkeursbeen)</p> 