

HANDSTAND 10" HOUDING PERFECT	HANDSTAND 10" IN PALMGREEP	HEF + HSTND 10" IN PALMGREEP	FV
AFROLLEN TOT HANDSTAND	ZWAAI BOVENARMLIG HSTND HULP	ZWAAI BOVENARMLIG HSTND BRUG	FV
HOEKSTEUN TOT HOGE HOEKSTN	HOGE VOOROPZET AAN BRUG HULP	HOGE VOOROPZET AAN BRUG	FV
HOEKSTEUN HEFFEN BRUG	SPREIDHOEK HEF SPREIDHOEK	HOEKSTEUN HEF TUSSEN DE STEUN	FV
KLEINE PLANK KNEËN ACHTER STN	VRIJE BALANS GESPREID	KLEINE PLANK + BEEN UITSTREKKEN	FV
HOUDINGSREEKS 1	HOUDINGSREEKS 2	HOUDINGSREEKS 3	LEN/HOUDING
BRUG VOETEN VERHOOGD	BRUG	STAND RUGW WAND TIK EN TERUG	LEN/ HOUDING
COURBETTE BUIKLIG TSS FOAMROLLEN	COURBETTE BUIK- EN RUGLIG	COURBETTE EXPLOSIEF	LEN/HOUDING
OPHOEKEN IN ELLEGREEP	ELLEGREEPZWAAI STRIPS OF RIEMEN	ELLEGREEP REUS RIEMEN	LEN/HOUDING
AR MET 1 SPAGAAAT	AR MET 2 SPAGATEN	AR MET 3 SPAGATEN	LEN/HOUDING
OPSPRONG R FLIK-TEMP-KAATS BOL	OPSPRONG R TEMP-FLIK-TEMP-FLIK	OPSPR R TEMP-FLIK-STREK1/2-VOLT	VLOER
COURBETTE REBOUND 1/1 RUGLIG	COURBETTE PUCK 1/2	COURBETTE PUCK 1/1	VLOER
3PAS OVERSLAG SCHUINE HSTND	3PAS LOOPOV, OV, VOLT OP MAT	3PAS, OV, VOLT, STREK, VOLT	VLOER
STUT OPSPR, STUT 1/2, OPHOEK 1/2	GESPRONGEN STUT 1/2	ENDO 1/2 + GESPRONGEN 1/2+1/2	VLOER
OPSPRONG R FLIK 1/1	OPSPRONG R FLIK 2/1	OPSPRONG R FLIK 5/2 + STREKSPR	VLOER

4 KREITSEN 1 BOOG VLOERPAARD	OPSTAP ZIJW + 4 KR 1 BOOG	OPSTAP ZIJW + SLLLL	PAARD
HALVE SCHAAR TOT VOET OP PAARD	2 HALVE SCHAREN LINKS EN RECHTS	2 HALVE SCHAREN VOOR EN ACHTER	PAARD
BOOG-TUSSEN-BOOG	B SIVADO + MAGYAR	MAGYAR + SIVADO	PAARD
3 THOMASKREITSEN	THOMAS HANDST	SPINDLE IN THOMAS OF KREITS	PAARD
RUSSENWENDEN 360	SPINDLE 180 + RUS 360°	RUSSENWENDEN 720	PAARD
OPTREKKEN TOT OPEN STEUN	HOMNA + 5" STEUN 45°	ZWAAI TOT KRACHT MET HULP	RINGEN
INLOQUE EN UITLOQUE 45° HULP	INLOQUE EN UITLOQUE 45°	INLOQUE EN UITLOQUE DOOR HSTND	RINGEN
HEF IN 2 DELEN + HSTAND TOUW	HEF IN 2 DELEN + HANDSTAND 5"	HEF POLSEN VOOR + 10" HSTND	RINGEN
REEKS 50/50 OF HULP 1	REEKS 50/50 OF HULP 2	REEKS 50/50 OF HULP 3	RINGEN
DUBBEL SALTO VOOR EN ACHTER	DUBBEL PUCK 1/1	DUBBEL STREKSALTO IN KUIL	RINGEN
AANLOOP SALTO-SALTO-STREKSPR	AANLOOP STREK-STREK-STREKSPR	AANLOOP DUBBEL SALTO	SPRONG
1/2 KASA HN OP PLANK	1/2 KASAMATSU IN KUIL	1/2 KASAMATSU TOT 70 CM	SPRONG
STREKSALTO OVER 125 M	OVERSLAG SALTO	OVERSLAG HOEKSALTO TOT 70 CM	SPRONG
TSJUCK TOT KAARS OP MATTENBERG	TSJUCKAHARA GEHOEKT TOT 70 CM	TSJUCKAHARA GESTREKT TOT 70 CM	SPRONG
RONDAT STREKSALTO TOT RUGLIG	YURCHENKO TOT STAND ARMEN OP	YURCHENKO PUCK OP 70 CM MAT	SPRONG

ZWAAI 45° EN STREKSALTO VERHOOG	ZWAAI 45° EN DUBBEL ACHTER	DUBBEL VOOR & ACHTER	BRUG
REUS ELLE MET HULP OF MOY	REUS ELLEGREEP OF MOY HOEKSTN	REUS OF TIPPELT	BRUG
STUT TOT STEUN	STUT ELLE+45° MET HULP	STUT TOT ELLEGREEP +45°	BRUG
ZWAAIVERPAK VOOR	ZWAAIVERPAK ACHTER	HEALY + ZWAAI	BRUG
UITKEREN HANDSTAND	DIAMIDOV&PIROUET (1 MET HULP)	DIAMIDOV & PIROUETTE	BRUG
DISLOQUE LAAG REK OF LEGGER +45°	DISLOQUE HANDSTAND MET HULP	DISLOQUE HANDSTAND	REK
VERSNELDE ACHTERZWAAI STRIPS	ZWAAI TKATCHEV, KOVAC LOSSEN	ZWAAI TKATCHEV, KOVAC TOT STAND	REK
FELGZWAAI 45°	FELGZWAAI UITSTREKKEN	STALDER GESLOTEN/STALGER GIENGER	REK
2X1/2 DRAAI, DIR.WISSEL, 1/2 VOOR	PALM TOT PALM TOEVOEGEN	GESPRONGEN 1/2 DR TOEVOEGEN	REK
ZOLENDRAAI EN STREKSALTO	DUBBEL 1/1 OF DUBBEL STREK	DUBBEL STREK MET 1/1	REK
KABOOM STREKSALTO 1/1	KABOOM DUBBEL	KABOOM DUBBEL SCHROEF	MAXI
KODI PUCK 1/1	KODI PUCK 1/1 BUIKLIG	KODI HOEK TOT RUGLIG	MAXI
DUBBEL PUCKSALTO	DUBBEL PUCK 1/1	DUBBEL PUCK 2/1	MAXI
DUBBEL SCHROEF ACHTER	5/2 SCHROEF ACHTER	3/1 SCHROEF ACHTER	MAXI
PICQUÉ HOEKSALTO 1/2	PICQUÉ DUBBEL PUCK RUGLIG	PICQUÉ DUBBEL HURK 1/1 RUGLIG	MAXI

DUBBEL STREK VOOR IN KUIL	DUBBEL STREK VOOR 1/2	DUBBEL STREK VOOR 1/1	KEUZE TRA
			
STREKSALTO VOOR 2/1 SCHROEF	STREKSALTO VOOR 5/2	STREKSALTO VOOR 3/1	KEUZE TRA
			
DUBBEL SALTO VOOR 1/2	DUBBEL PUCK VOOR 3/2	DUBBEL PUCK VOOR 5/2	KEUZE TRA
			
TEMP + STREKSALTO TOT RUGLIG	DUBBEL STREK ACHTER	DUBBEL STREK 1/1 ACHTER	KEUZE TRA
			
TWIST GESTREKT	DUBBEL TWISTSALTO	DUBBEL TWISTSALTO 1/2	KEUZE TRA
			

GERICHTE TRAINING 13+ FYSIEKE VOORBEREIDING

TRAININGSFICHE FYSIEKE VOORBEREIDING VOOR JONGENS VAN 13 JAAR EN OUDER

HANDSTAND



[KLIK HIER](#)

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

BASIS

Handstand 10" met perfecte lichaamshouding.

BASIS PLUS

10" handstand met perfecte lichaamshouding in palmgreep aan een lage legger.

BASIS TOP

Hef uit spreidstand + 10" handstand met perfecte lichaamshouding in palmgreep aan een lage legger.

MEDAILLE



BUIKLIG AFROLLEN



[KLIK HIER](#)

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

BASIS

Uit kniezit afrollen in buiklig tot handstand.

BASIS PLUS

Aan de brug, uit vouwlig in bovenarmlig, achterzwaai tot handstand. Met hulp.

BASIS TOP

Aan de brug, uit vouwlig in bovenarmlig, achterzwaai tot handstand.

MEDAILLE



GERICHTE TRAINING 13+ FYSIEKE VOORBEREIDING

TRAININGSFICHE FYSIEKE VOORBEREIDING VOOR JONGENS VAN 13 JAAR EN OUDER

BASIS

Hoeksteun tot hoge hoeksteun en terug.

BASIS PLUS

Aan de brug, in achterzwaai komen tot bovenarmlig en vooropzet met de heupen boven de horizontale. Met hulp.

BASIS TOP

Aan de brug, in achterzwaai komen tot bovenarmlig en vooropzet met de heupen boven de horizontale.

MEDAILLE



BASIS

Heffen tot handstand uit hoeksteun.
Gespreid of gesloten.

BASIS PLUS

Spreidhoeksteun 2" heffen naar handstand en terug tot spreidhoeksteun 2".

BASIS TOP

Hoeksteun aan 1 legger, heffen tot handstand tussen de steun.

MEDAILLE



HOGE HOEKSTEUN &
VOOROPZET



KLIK HIER

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :



SPREIDHOEK &
HEFFEN



KLIK HIER

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :



GERICHTE TRAINING 13+ FYSIEKE VOORBEREIDING

TRAININGSFICHE FYSIEKE VOORBEREIDING VOOR JONGENS VAN 13 JAAR EN OUDER

KLEINE PLANK



[KLIK HIER](#)

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

BASIS

Kleine plank met knieën achter de armen.

BASIS PLUS

Vrije balans gespreid.

BASIS TOP

Kleine plank met knieën achter de armen 2", 1 been
uitstrekken links en recht + terug tot kleine plank 2".

MEDAILLE



GERICHTE TRAINING 13+ LENIGHEID EN HOUDINGEN

TRAININGSFICHE LENIGHEID EN HOUDINGEN VOOR JONGENS VAN 13 JAAR EN OUDER

HOUDINGSREEKS



[KLIK HIER](#)

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

BASIS

3 van de 5 oefeningen zonder
grote fouten kunnen uitvoeren.

BASIS PLUS

4 van de 5 oefeningen zonder
grote fouten kunnen 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



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



BRUG



[KLIK HIER](#)

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

GERICHTE TRAINING 13+ LENIGHEID EN HOUDINGEN

TRAININGSFICHE LENIGHEID EN HOUDINGEN VOOR JONGENS VAN 13 JAAR EN OUDER

COURBETTE



[KLIK HIER](#)

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

BASIS

Buiklig met handen aan de springplank en foamrol net boven de knieën. Van hol naar bol in juiste houding.

BASIS PLUS

In ruglig en in buiklig met handen aan een legger en een foamrol onder de kuiten. Van bol naar hol in de juiste houding.

BASIS TOP

In ruglig en in buiklig met handen aan een legger en een foamrol onder de kuiten. ZEER EXPLOSIEF van bol naar hol in de juiste houding.

MEDAILLE



BASIS

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

BASIS PLUS

Zwaai van handstand tot handstand in ellegreep (strips of riemen).

BASIS TOP

Reuzenzwaai in ellegreep (riemen).

MEDAILLE



FYSIEKE REEKS MET STOK & ELLEGREEP



[KLIK HIER](#)

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

GERICHTE TRAINING 13+ LENIGHEID EN HOUDINGEN

TRAININGSFICHE LENIGHEID EN HOUDINGEN VOOR JONGENS VAN 13 JAAR EN OUDER

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 onderbuik plat, terug op.
1 spagaat naar keuze met 1 arm op.

BASIS PLUS

Elegante uitvoering, tenen overstrekt:

Langzit armen zij. Spreidzit met rechte rug en armen op. Stalder met onderbuik plat, terug op.
2 spagaten naar keuze 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



GERICHTE TRAINING 13+ VLOER

TRAININGSFICHE VLOER VOOR JONGENS VAN 13 JAAR EN OUDER

BASIS

Opsprong rondat flik, temp + bol wegkaatsen tot op 70 cm mat. Op de vloer met start op een springplank.

BASIS PLUS

Opsprong rondat temp, flik, temp, flik.
Op de trampolinebaan alleen **OF** met hulp op matjes.

BASIS TOP

Opsprong rondat temp, flik, streksalto 1/2 + volt.
Op de trampolinebaan alleen **OF** op matjes.

MEDAILLE



BASIS

Courbette uit handstand op een 30 cm mat en rebound met 1/1 draai tot ruglig op de mat.

BASIS PLUS

Courbette pucksalto met 1/2 schroef.

BASIS TOP

Courbette pucksalto met 1/1 schroef.

MEDAILLE



OPSPRONG
RONDAT FLIK & TEMP



KLIK HIER

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

COURBETTE SALTO
SCHROEF

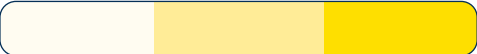


KLIK HIER

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

GERICHTE TRAINING 13+ VLOER

TRAININGSFICHE VLOER VOOR JONGENS VAN 13 JAAR EN OUDER

	BASIS	BASIS PLUS	BASIS TOP	MEDAILLE
OVERSLAG VOLT & STREKSALTO VOOR  KLIK HIER	3 pas aanloop, overslag + schuine bolle handstand op een verhoog. M: vloer en zachte verhoog (hoogte keuze).	3 pas loopoverslag, overslag + volt op mat. M: vloer + matje voor de volt.	3 pas aanloop, overslag, volt + streksalto + volt. M: Trampolinebaan of maxitramp + landingsmat.	
KRUIS HIER DE GROEI AAN :				
	BASIS	BASIS PLUS	BASIS TOP	MEDAILLE
VLOERREEKS MET STUTS & HANDSTANDEN  KLIK HIER	Stut tot handstand met opspringen + stut 1/2 draai tot handstand + ophoeken 1/2 tot handstand.	Gesprongen stut 1/2 tot handstand.	Endorol handstand 1/2 + stut met gesprongen 1/2 draai + 1/2 draai.	
KRUIS HIER DE GROEI AAN :				

GERICHTE TRAINING 13+ VLOER

TRAININGSFICHE VLOER VOOR JONGENS VAN 13 JAAR EN OUDER

FLIK + STREKSALTO



KLIK HIER

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

BASIS

Opsprong, rondat, flik, streksalto met schroef op een 30 cm mat.

M: vloer of tumblingbaan, springplank.

BASIS PLUS

Opsprong, rondat, flik, streksalto met 2/1 schroef op 30 cm mat.

M: vloer of tumblingbaan, springplank.

BASIS TOP

Opsprong, rondat, flik, streksalto met 5/2 schroef + streksprong.

M: trampolinebaan of uit flik in de maxitrampoline.

MEDAILLE



GERICHTE TRAINING 13+ PAARD MET BOGEN

TRAININGSFICHE PAARD MET BOGEN VOOR JONGENS VAN 13 JAAR EN OUDER

KREITSSEN OP 1 BOOG



KLIK HIER

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

BASIS

4 kreitsen op 1 boog vloerpaard.
M: paard met 1 of 2 bogen.

BASIS PLUS

Opstap uit zijwaartse kreits met 1 hand op het
leder en 4 kreitsen op 1 boog.
M: paard met 1 of 2 bogen.

BASIS TOP

Opstap uit zijwaartse kreits met 1 hand op leder,
stockli en 4 kreitsen op 1 boog met het gezicht
naar buiten.

MEDAILLE



BASIS

Halve schaar en eindigen in zijplank met 1 voet op
het paard en het andere been horizontaal. Links
en rechts. Elke zwaai met bovenzijde bekken op
schouderhoogte steunarm. Heupen recht.

BASIS PLUS

Combinatie van 2 halve scharen. Zowel links als
rechts. Elke zwaai met bovenzijde bekken op
schouderhoogte steunarm. Heupen recht.

BASIS TOP

Combinatie van 2 halve scharen zowel voorwaartse
halve schaar als rugwaartse halve schaar. Zowel
links als rechts. Elke zwaai met bovenzijde bekken
op schouderhoogte steunarm. Heupen recht.

MEDAILLE



SCHAREN



KLIK HIER

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

GERICHTE TRAINING 13+ PAARD MET BOGEN

TRAININGSFICHE PAARD MET BOGEN VOOR JONGENS VAN 13 JAAR EN OUDER

MAGYAR
SIVADO



KLIK HIER

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

BASIS

Boog-tussen-boog op het vloerpaard.

BASIS PLUS

B sivado + magyar met bogen.

BASIS TOP

Magyar + sivado op het paard met bogen.

MEDAILLE



THOMASKREITSEN



KLIK HIER

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

BASIS

3 thomaskreitsen. Plaats naar keuze.

BASIS PLUS

Thomas handstand. Plaats naar keuze.

BASIS TOP

Thomas of kreits 1/1 spindle. Plaats naar keuze.

MEDAILLE



GERICHTE TRAINING 13+ PAARD MET BOGEN

TRAININGSFICHE PAARD MET BOGEN VOOR JONGENS VAN 13 JAAR EN OUDER

COMBINATIES
STOCKLI, CZECH, RUS, SPINDLE



[KLIK HIER](#)

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

BASIS

Russenwenden 360°.

BASIS PLUS

1/2 spindle en 360° russenwenden.

BASIS TOP

Russenwenden 720°.

MEDAILLE



GERICHTE TRAINING 13+ RINGEN

TRAININGSFICHE RINGEN VOOR JONGENS VAN 13 JAAR EN OUDER

OPTREKKEN HOMNA &
ZWAAI TOT KRACHT



KLIK HIER

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

BASIS

Optrekken tot steun + 5" steun met polsen naar voor en ringen niet tegen het lichaam.



BASIS PLUS

Homna + 5" steun met een armhoek van 45°.



BASIS TOP

Zwaaibeweging tot kruis of plank gespreid of gesloten met hulp.



MEDAILLE



INLOQUE &
UITLOQUE HOOG



KLIK HIER

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

BASIS

Uitloque en inloque met armhoek 45°. Met hulp. (strips of riemen).



BASIS PLUS

Inloque en uitloque met de armen op 45°. (strips of riemen).



BASIS TOP

Inloque en uitloque door de handstand.



MEDAILLE



GERICHTE TRAINING 13+ RINGEN

TRAININGSFICHE RINGEN VOOR JONGENS VAN 13 JAAR EN OUDER

HEFFEN & HANDSTAND



KLIK HIER



KLIK HIER

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

HOUDINGSREEKS MET HULP OF 50/50 TOESTEL



KLIK HIER

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

BASIS

Deel 1: Hoeksteun en heupen heffen met gestrekte armen en de voeten 5" op ringhoogte houden. Benen gespreid.

Deel 2: aan lage ringen heffen uit spreidstand met polsen voor en 10" handstand met voeten tegen de touwen.

BASIS PLUS

Deel 1: Hoeksteun en heupen heffen met gestrekte armen en de voeten 5" op ringhoogte houden. Benen gespreid.

Deel 2: aan lage ringen heffen uit spreidstand met polsen voor en 5" handstand los.

BASIS TOP

Hoeksteun en heffen met volledig gestrekte armen en de polsen voorwaarts gericht + 10" vrije handstand met armen gestrekt en polsen voorwaarts gericht.

MEDAILLE



BASIS

Plank rug 2", plank voor 2", kip, streksteun, hoeksteun 2", kleine plank rug recht 2", heupen heffen met voeten op ringhoogte en 5" aanhouden.

BASIS PLUS

Plank rug 2", plank voor 2", kip, streksteun, vrije balans benen samen 2", kruishang 45° en terug op, hef handstand met gestrekte armen en 5" open handstand met de voeten tegen de touwen.

BASIS TOP

Plank rug 2", plank voor 2", kip, streksteun, vrije balans benen samen 2", kruishang en terug op, hef handstand met gestrekte armen en 5" handstand met de handen breder dan de schouderbreedte en de voeten tegen de touwen.

MEDAILLE



GERICHTE TRAINING 13+ RINGEN

TRAININGSFICHE RINGEN VOOR JONGENS VAN 13 JAAR EN OUDER

AFSPRONGEN



[KLIK HIER](#)



[KLIK HIER](#)

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

BASIS

Dubbel salto voor en achter.
M: mat in de kuil.

BASIS PLUS

Dubbel puck met 1/1 schroef achter.
M: mat in de kuil.

BASIS TOP

Dubbel streksalto achter.
M: mat in de kuil.

MEDAILLE



GERICHTE TRAINING 13+ SPRONG

TRAININGSFICHE SPRONG VOOR JONGENS VAN 13 JAAR EN OUDER

AANLOOP SALTO



KLIK HIER

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

BASIS

Aanloop salto + salto + streksprong.
M: tumblingbaan of springvloer.

BASIS PLUS

Aanloop streksalto + streksalto + streksprong.
M: tumblingbaan of springvloer.

BASIS TOP

Aanloop dubbel salto.
M: mat in de kuil.

MEDAILLE



VOORBEREIDING KASAMATSU



KLIK HIER

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

BASIS

Aanloop, afstoot met de handen op een springplank en halve kasamatsu tot streksalto voor en eindigen in ruglig.

M: springplank voor de kuil, zachte mat in de kuil.

BASIS PLUS

Halve kasamatsu met gestrekt lichaam in de kuil.

M: plankoline of springplank, pegases voor de kuil.

BASIS TOP

Halve kasamatsu met gestrekt lichaam tot op een 70 cm mat in de kuil.

M: plankoline of springplank, pegases voor de kuil, mat in de kuil 30 cm boven vloerhoogte.

MEDAILLE



GERICHTE TRAINING 13+ SPRONG

TRAININGSFICHE SPRONG VOOR JONGENS VAN 13 JAAR EN OUDER

OVERSLAG



KLIK HIER

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

BASIS

Streksalto met hielactie over pegases tot op mattenberg op 1.25 m.

M: springplank of plankoline.

BASIS PLUS

Overslag salto tot op een mat in de kuil.
(springplank of plankoline).

BASIS TOP

Overslag hoeksalto tot op een mat in de kuil.
(springplank of plankoline).

MEDAILLE



VOORBEREIDING TSJUCKAHARA



KLIK HIER

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

BASIS

Rondt over pegases tot kaars met heupen recht en armen opwaarts op een mattenberg.

M: springplank of plankoline, pegases en mattenberg van 1.25 m.

BASIS PLUS

Tsjuckahara gehoekt tot op een 70 cm verhoog.
M: springplank of plankoline, pegases 1.25 of 1.35 m, zachte mattenberg van 70 cm.

BASIS TOP

Tsjuckahara gestrekt tot op een 70 cm mat.
M: springplank of plankoline, pegases 1.25 of 1.35 m, mat 70 cm boven vloerhoogte.

MEDAILLE



GERICHTE TRAINING 13+ SPRONG

TRAININGSFICHE SPRONG VOOR JONGENS VAN 13 JAAR EN OUDER

VOORBEREIDING
YURCHENKO



[KLIK HIER](#)

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

BASIS

Rondat op een springplank en streksalto tot ruglig op een mattenberg.

M: springplank met bescherming, zachte mattenberg 70 cm.

BASIS PLUS

Yurchenko over pegases tot op een mattenberg. Eindigen met armen op.

M: springplank met bescherming, pegases 1.25 en mattenberg 1.25.

BASIS TOP

Yurchenko puck over de pegases tot op een zachte 70 cm mat.

M: springplank met bescherming, pegases 1.25 en mattenberg 70 cm.

MEDAILLE



GERICHTE TRAINING 13+ BRUG

TRAININGSFICHE BRUG VOOR JONGENS VAN 13 JAAR EN OUDER

ZWAAI & AFSPRONG



KLIK HIER

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

BASIS

Voor- en achterzwaai tot heupen 45°
+ streksalto tot op verhoog op leggerhoogte.

BASIS PLUS

Voor- en achterzwaai tot heupen 45°
+ dubbel salto achter tot stand op een mat
in de kuil.

BASIS TOP

Voor- en achterzwaai tot heupen 45°
+ dubbel puck achter en dubbel salto voor tot op
een mat in de kuil.

MEDAILLE



BASIS

Uit achterzwaai, reus tot ellegreep
met hulp OF moy met handstandzwaai alleen.

BASIS PLUS

Reus tot ellegreep of moy met
tippeltechniek tot hoeksteun.

BASIS TOP

Reuzenzwaai ter plaatse **OF** tippelt.

MEDAILLE



REUS & MOY, TIPPELT



KLIK HIER



KLIK HIER

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

GERICHTE TRAINING 13+ BRUG

TRAININGSFICHE BRUG VOOR JONGENS VAN 13 JAAR EN OUDER

STUT



KLIK HIER

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

BASIS

Stut tot steun met gestrekte armen.

BASIS PLUS

Stut tot ellegreep +45 met hulp.

BASIS TOP

Stut tot ellegreep +45°.

MEDAILLE



BASIS

Zwaai verpak voor en eindigen in
stabiele handstand met juiste houding.

BASIS PLUS

Zwaai verpak achter en eindigen in stabiele
handstand met juiste houding.

BASIS TOP

Healy + achterzwaai tussen blokken.
M: gymblokken of een brug met brede leggers.

MEDAILLE



VERPAK AAN LEGGERTJES
& HEALY



KLIK HIER

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

GERICHTE TRAINING 13+ BRUG

TRAININGSFICHE BRUG VOOR JONGENS VAN 13 JAAR EN OUDER

BASIS

Uitkeren tot handstand op een
verhoog of op 1 legger.

BASIS PLUS

Diamidov en pirouette (1 van beide met hulp).

BASIS TOP

Diamidov en pirouette.

MEDAILLE



DIAMIDOV & PIROUETTE



[KLIK HIER](#)

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

GERICHTE TRAINING 13+ REK

TRAININGSFICHE REK VOOR JONGENS VAN 13 JAAR EN OUDER

DISLOQUE +
ELLEGREEP



KLIK HIER

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

BASIS

Disloque + 45° uit steun aan een laag rek of vanuit ophoeken tot mana aan een leggettje.



BASIS PLUS

Disloque van handstand tot handstand met hulp.



BASIS TOP

Disloque tot handstand.

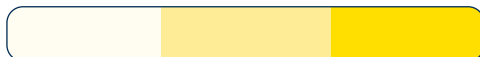


MEDAILLE



BASIS

Voorzwaai en versnelde achterzwaai met courbette tot handstand met strips.



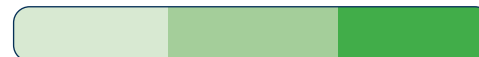
BASIS PLUS

Tkatchev en kovac zwaai met lossen. Met hulp.



BASIS TOP

Tkatchev en kovac zwaai tot stand op de rekstok. Met hulp en bescherming.



MEDAILLE



VOORBEREIDING VLUCHT



KLIK HIER

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

GERICHTE TRAINING 13+ REK

TRAININGSFICHE REK VOOR JONGENS VAN 13 JAAR EN OUDER

STALDER



KLIK HIER

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

BASIS

Felgzwaaien gespreid arm-romphoek
openen tot 45°.

BASIS PLUS

Felgzwaai gespreid en uitstrekken
met de benen samen tot +45° vooraan
en + horizontaal achteraan.

BASIS TOP

Stalder gesloten van handstand tot handstand
OF stalder + giengerrol aan laag of hoog rek.

MEDAILLE



BASIS

2 maal halve draai tot handstand (15° afwijking
toegelaten), reus, directe wissel, halve draai voor
tot handstand.

BASIS PLUS

Reus voor, halve draai van palm- tot palmgreep,
reus voor toevoegen aan de reeks.

BASIS TOP

Start met versnelde achterzwaai tot handstand en
gesprongen halve draai tot handstand (afwijking
15° toegelaten) toevoegen aan de reeks.

MEDAILLE



ACHTERZWAAI &
DRAAIEN IN HANDSTAND



KLIK HIER

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

GERICHTE TRAINING 13+ REK

TRAININGSFICHE REK VOOR JONGENS VAN 13 JAAR EN OUDER

AFSPRONG



[KLIK HIER](#)

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

BASIS

Zolendraai, reus, streksalto.

BASIS PLUS

Dubbel puck met schroef of dubbel strek.

BASIS TOP

Dubbel strek met 1/1.

MEDAILLE



GERICHTE TRAINING 13+ MAXITRAMPOLINE

TRAININGSFICHE MAXITRAMPOLINE VOOR JONGENS VAN 13 JAAR EN OUDER

KABOOM



KLIK HIER

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

BASIS

Kaboom puck of streksalto achter met 1/1 schroef.

BASIS PLUS

Kaboom dubbel salto.

BASIS TOP

Kaboom dubbel schroef.

MEDAILLE



BASIS

Kodi pucksalto achter met 1/1 schroef.

BASIS PLUS

Kodi pucksalto achter met 1/1 schroef tot buiklig.

BASIS TOP

Kodi hoeksalto tot ruglig.

MEDAILLE



KODI



KLIK HIER

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

GERICHTE TRAINING 13+ MAXITRAMPOLINE

TRAININGSFICHE MAXITRAMPOLINE VOOR JONGENS VAN 13 JAAR EN OUDER

DUBBEL SALTO
ACHTERWAARTS



KLIK HIER

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

SCHROEFEN
ACHTERWAARTS



KLIK HIER

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

BASIS

Dubbel pucksalto achter.

BASIS PLUS

Dubbel pucksalto achter met 1/1 schroef.

BASIS TOP

Dubbel pucksalto achter met 2/1 schroef.

MEDAILLE



BASIS

Dubbel schroef achter in de trampoline.

BASIS PLUS

5/2 schroef achterwaarts in de trampoline.

BASIS TOP

3/1 schroef achter in de trampoline.

MEDAILLE



GERICHTE TRAINING 13+ MAXITRAMPOLINE

TRAININGSFICHE MAXITRAMPOLINE VOOR JONGENS VAN 13 JAAR EN OUDER

PIQUE



[KLIK HIER](#)

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

BASIS

Piqué hoeksalto voor met halve schroef.

BASIS PLUS

Piqué dubbel puck voor tot ruglig.

BASIS TOP

Piqué dubbel puck voor met 1/1 schroef tot ruglig.

MEDAILLE



GERICHTE TRAINING 13+ TRAMPOLINE NAAR KEUZE

TRAININGSFICHE TRAMPOLINE NAAR KEUZE VOOR JONGENS VAN 13 JAAR EN OUDER

BASIS

Dubbel streksalto voor in de kuil.

BASIS PLUS

Dubbel streksalto voor met 1/2 schroef in de kuil.

BASIS TOP

Dubbel streksalto voor met 1/1 schroef in de kuil.

MEDAILLE



DUBBEL STREK VOOR



KLIK HIER

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :



BASIS

Streksalto voor met 2/1 schroef.

BASIS PLUS

Streksalto voor met 5/2 schroef voorwaarts.

BASIS TOP

Streksalto voor met 3/1 schroef.

MEDAILLE

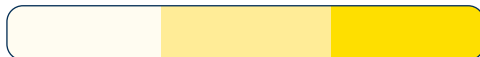


SCHROEVEN
VOORWAARTS



KLIK HIER

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :



GERICHTE TRAINING 13+ TRAMPOLINE NAAR KEUZE

TRAININGSFICHE TRAMPOLINE NAAR KEUZE VOOR JONGENS VAN 13 JAAR EN OUDER

DUBBEL SALTO
VOORWAARTS



KLIK HIER

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

BASIS

Dubbel salto voor met 1/2 schroef in de kuil.

BASIS PLUS

Dubbel pucksalto voor met 3/2 schroef in de kuil.

BASIS TOP

Dubbel pucksalto voor met 5/2 schroef in de kuil.

MEDAILLE



BASIS

Temp + streksalto tot ruglig op een verhoog.

BASIS PLUS

Dubbel streksalto achter.

BASIS TOP

Dubbel streksalto met 1/1 schroef achter.

MEDAILLE



DUBBEL
STREKSALTO ACHTER



KLIK HIER

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

GERICHTE TRAINING 13+ TRAMPOLINE NAAR KEUZE

TRAININGSFICHE TRAMPOLINE NAAR KEUZE VOOR JONGENS VAN 13 JAAR EN OUDER

TWISTSALTO



[KLIK HIER](#)

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

BASIS

Twistsalto gestrekt.

BASIS PLUS

Dubbel twistsalto.

BASIS TOP

Dubbel twistsalto met halve schroef.

MEDAILLE

