

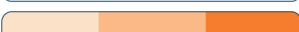
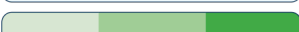
GEHURKTE SALTO (70CM)	GESTREKTE SALTO	GESTREKTE SALTO (70CM)	SPRONG
STREKSPRONG TOT PEGASUS	HANDSTAND KAATS (PEG)	OVERSLAG	SPRONG
HANDSTAND KAATS (GROND)	HANDSTAND KAATS (+10CM)	AANLOOP VOLT (GROND)	SPRONG
RONDAT (VOORB.)	RONDAT (20CM)	RONDAT KAARS	SPRONG
FLIK (VOORB.)	FLIK TOT KNIE	FLIK TOT STAND	SPRONG
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

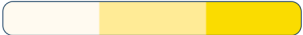
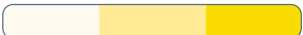
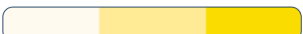
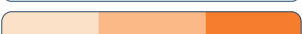
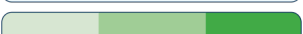
BASISVORMING 9+ SPRONG

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

STREKSALTO VW	BASIS Gehurkte salto voorwaarts met plank tot dikke mat (70cm) 	BASIS PLUS Gestrekte salto voorwaarts met plank of plankoline tot in vaste kuil (met extra matje 10 cm) - plankoline max score 2/3 	BASIS TOP Gestrekte salto voorwaarts met plank of plankoline tot dikke mat (50cm - 30 cm boven de plank) - plankoline max score 2/3 	MEDAILLE 
				
OVERSLAG	BASIS Korte aanloop (ca 1/2 lengte) - streksprong met plank tot op Pegasus Pegasus: 1m10 - 1m25 (keuze) 	BASIS PLUS Pegasus + plank: Handstand - kaats - val tot ruglig Hoogte stapel = Pegasus Pegasus: 1m10 - 1m25 (keuze) 	BASIS TOP Pegasus + plank: Overslag tot stand op mattenstapel Hoogte stapel = Pegasus Pegasus = 1m10 - 1m25 (keuze) 	MEDAILLE 
				
OVERSLAG	BASIS Handstand kaats op de grond met val tot ruglig. Vertrek vanuit kniezit. 	BASIS PLUS Handstand kaats op de grond naar 10cm mat met val tot ruglig. 	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. 	MEDAILLE 
				
RONDAT	BASIS Uit stand: Rondat tot stand, val met rug tegen mat/trainer 	BASIS PLUS Uit stand: Rondat naar 20cm 	BASIS TOP Uit stand: Rondat kaars naar mattenberg 	MEDAILLE 
				
YURCHENKO	BASIS Flik tot handstand + terugvallen naar ruglig 	BASIS PLUS Yurchenko: flik van plank naar plank tot kniezit op mat (70cm) 	BASIS TOP Yurchenko: flik van plank naar plank tot stand en doorvallen tot ruglig op mat (70cm) 	MEDAILLE 
				

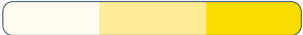
BASISVORMING 9+ BRUG

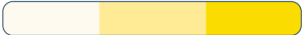
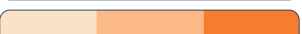
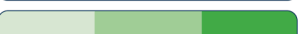
TRAININGSFICHE BRUG VOOR MEISJES VAN 9 JAAR EN OUDER

KIP HANDSTAND	BASIS Korte Kip (3x) 	BASIS PLUS Kip (3x) 	BASIS TOP Kip Handstand (gesloten/gespreid) Indien gespreid = max. 2/3  	MEDAILLE 
				
CIRKEL ELEMENT	BASIS Strips: Cirkel element 1   	BASIS PLUS Strips: Cirkel element 1 in serie   	BASIS TOP Brug: Cirkel element 1   	MEDAILLE 
				
REKSTOKOEFENING	BASIS Restokoefening: - Kurbetzwaai (3x) - Basiszwaai rw (5x) - Reus (3x) ¾ voeten op stok / zolendraai & uitsteken aan de voorkant 	BASIS PLUS Restokoefening: - Kurbetzwaai - basiszwaai - Lange kip - Opzwaai gesloten ¾ reus (1x) - Basiszwaai rw (5x) 	BASIS TOP Strips: Cirkel element 2   	MEDAILLE 
				
ZWAAIEN	BASIS Basiszwaai (5x) 	BASIS PLUS Opzwaai buikopleg + buikdraai 	BASIS TOP Reus tussen leggers (3x) 	MEDAILLE 
				
AFSPRONG	BASIS Brug LL: met gebogen benen zwaaien - hurksalto tot kniezit/stand/... (trainer mag naast staan) Met begeleiding = max. 1/3 	BASIS PLUS 3x basiszwaai + streksalto afsprong tot buik op dikke mat (trainer mag naast staan) 	BASIS TOP Uit opzwaai streksalto (trainer mag naast staan) 	MEDAILLE 
				

BASISVORMING 9+ BALK

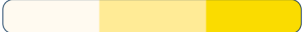
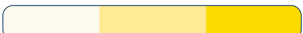
TRAININGSFICHE BALK VOOR MEISJES VAN 9 JAAR EN OUDER

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

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

BASISVORMING 9+ TRAMPO

TRAININGSFICHE TRAMPO VOOR MEISJES VAN 9 JAAR EN OUDER

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

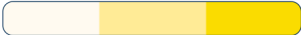
BASISVORMING 9+ TRAMPO VOORBEREIDING

TRAININGSFICHE TRAMPO VOORBEREIDING VOOR MEISJES VAN 9 JAAR EN OUDER

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

BASISVORMING 9+ GYMNASTISCH

TRAININGSFICHE GYMNASTISCH VOOR MEISJES VAN 9 JAAR EN OUDER

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