

HANDSTAND SPORTRAAM +20 CM	HANDSTAND SPORTRAAM -20 CM	HANDSTAND LICHTE HULP	FV
5 DIPS EN 2 METER TOUW DALEN	10 DIPS EN 2 METER TOUWKLIM	DIP HANDSTAND & 4 M TOUWKLIM	FV
HOEKSTEUN 3"	HKSTN-HOGE HKSTN GESPREID	HKSTN-HOGE HOEKSTN GESLOTEN	FV
1" SPREIDHOEK EN HEF KOPSTAND	3" SPREIDHOEKSTEN EN UITHEFFEN	SPREIDHOEK, HEF, SPREIDHOEKSTN	FV
KLEINE PLANK	KLEINE PLANK RUG HORIZONTAAL	VRIJE BALANS GESPREID GEBOGEN	FV
HOUDINGSREEKS 1	HOUDINGSREEKS 2	HOUDINGSREEKS 3	LEN/HOUDING
BRUG VOETEN VERHOOGD	BRUG	STAND WAND TIKKEN EN TERUG	LEN/ HOUDING
COURBET IN KNIEZIT MET REKKER	COURBET STAND TUSSEN 2 MAT	COURBET TUSSEN PLANK-FOAMROL	LEN/HOUDING
FYSIEKE REEKS 1 STOK EN VOUWZIT	FR4 STOK EN VOUWSTAND HN PLAT	OPHOEK ELLE/LEG-RAISE TUSSEN AN	LEN/HOUDING
ARTISTIEKE REEKS 1 + UITVALSPAS	AR 2 MET 1 SPAGAAT NAAR KEUZE	AR 3 MET 3 SPAGATEN	LEN/HOUDING
OPSPRONG RONDAT BOLLE KAATS	OPSPRONG R FLIK WEGKAATS HULP	OPSPR R FLIK WEGKAATS	VLOER
SPRING TOT KAARS	REBOUND TOT OP PLANK	REBOUND TOT RUGLIG.	VLOER
OPSPR OVERSL VAN VERHOOG HULP	OPSPR OVERSLAG VAN VERHOOG	3 PAS OV TOT BOL HSTND VERHOOG	VLOER
STUT TOT VOORLIGSTEUN	STUT TOT HANDSTAND	STUT HSTND 1/4 TEGEN SPORTRAAM	VLOER
UITSTREKKEN TOT RUGLIG	FLIK TOT HANDSTAND MET HULP	FLIK UIT STAND + UITSTREKKEN	VLOER

1 GLIJDENDE KREITS	3 GLIJDENDE KREITSEN	7 GLIJDENDE KREITSEN	PAARD
1 KREITS 1 BOOG	2 KREITSEN 1 BOOG	OVER BOOG + 4 KREITS 1 BOOG	PAARD
VLOERPAARD 1 KREITS VOOR OF RUG	VLOERPAARD 3 KREITS VOOR OF RUG	HALVE MAGYAR OF SIVADO	PAARD
Y-STAND + ACTIEVE LENIGHEID	1 THOMAS START OP 1 BEEN	3 THOMAS BREDE SPREIDING	PAARD
STOCKLI PADDENSTOEL	360° RUSSEN PADDENSTOEL	180° SPINDLE PADDENSTOEL	PAARD
2" STREKSTEUN	5" STREKSTEUN	5" STREKSTEUN + 2" HOEKSTEUN	RINGEN
ZWAAI I NIVEAU 2	ZWAAI I NIVEAU 3	ZWAAI I NIVEAU 4 + STREKSALTO	RINGEN
VOORLIGSTEUN AAN RINGEN 5"	VOORLIGSTEUN AAN RINGEN 10"	KLEINE PLANK RINGEN 2"	RINGEN
5 X OPTREK EN 5 X DIPS	OPTREKKEN TOT STEUN GEHOEKT	OPTREKKEN TOT STEUN GESTREKT	RINGEN
REEKS DORSALE HANG, HOEKHANG	REEKS PLANK VOOR EN RUG	REEKS PLANK, KIP, HEF	RINGEN
RONDAT TOT STAND OP 30 CM	RONDAT TOT RUGLIG	AANLOOP, RONDAT TOT KAARS	SPRONG
RADSLAG + ZWEEFROL	RADSLAG + ZWEEFROL OP 30 CM	RADSLAG + 1/2 STREKSALTO RUGLIG	SPRONG
VERSNELDE STREKSALTO MET HULP	STREKSALTO + ZWEEFROL	OVERSLAG OP VERHOOG	SPRONG
RONDAT STREKSPRONG OP PLANK	RONDAT HURKSALTO OP PLANK	RONDAT STREKSALTO OP PLANK	SPRONG
STICK GAME	STICK GAME TOT SALTO	STICK SALTO VOOR/ACHTER	SPRONG

ZWAAI VOETEN BOVEN LEGGERS	ZWAAI BKKN OP SCH H + RUGLIG	ZWAAI 45° + SALTO ACHTER	BRUG
ZWAAI IN HANG MET HULP	ZWAAI HOGER + MOJ HULP	KLEINE REUS TOT ELLE MET HULP	BRUG
HOEKSTEUN UITDUW HOEKHANG	UITDUW EN VALKIP MET HULP	STUT TOT ELLE MET HULP	BRUG
HANDSTAND LEGGERS 5"	VERPAK VOOR TEGEN SPORTRAAM	VERPAK VOOR TOT HSTND 3"	BRUG
REKKER BOTSEN	REKKER TOT 45° EN HANDSTAND	UITKEREN + MINI PIROUETTE HULP	BRUG
HANDSTAND VAL TOT BUIKLIG	PALMGREEP 1/2 DRAAI TEGEN MAT	PALM TOT PALM + UITLOQUE LAAG	REK
ZWAAI STRIPS BOVEN REKSTOK	ZWAAI STRIPS BOVEN 45°	UITZWAAI, REUS, ZOENDRAAI	REK
STUT VAN BLOKKEN & SPREIDHANG	STUT HORIZONTAAL & KLEINE FELG	STUT HANDSTAND EN GROTE FELG	REK
1/2 DRAAI TOT HNDSTND LEGGERTJE	1/2 DRAAI HANDSTAND HULP	1/2 DRAAI TOT GEMENGDE GREEP	REK
ZWAAI TOT RUGLIG MET HULP	UIT STEUN TOT RUGLIG MET HULP	STREKSALTO MET HULP	REK
KABOOM TOT KAARS	KABOOM HURKSALTO	KABOOM HURKSALTO TOT RUGLIG	MAXI
KODI TOT RUGLIG	KODI GEHURKT	KODI COMBINATIE GEHURKT	MAXI
HURKSALTO ACHTER	HURKSALTO + HURKSALTO ACHTER	HURKSALTO + HURKSALTO RUGLIG	MAXI
HEUP OP MET 1/2 TOT BUIKLIG	HALVE SALTO MET 1/2 TOT RUGLIG	STREKSALTO MET 1/2 SCHROEF	MAXI
TOT RUGLIG EN RECHT MET 1/2	TOT BUIKLIG EN RECHT MET 1/2	RUGLIG TOT RUGLIG MET 1/1	MAXI

SPRING TOT KAARS	STREKSALTO ACHTER HULP	STREKSALTO ACHTER	KEUZE TRA
SALTO VOOR 1/2 SCHROEF	SALTO VOOR 1/1 SCHROEF	SALTO VOOR 3/2 SCHROEF	KEUZE TRA
SALTO VOOR + STREKSPRONG	SALTO + SALTO VOOR	DUBBEL SALTO VOOR	KEUZE TRA
VOLT	FLIK	TEMP + HURKSALTO ACHTER	KEUZE TRA
1 TOESTELBEWEGING NABOOTSEN	3 TOESTELBEWEGING NABOOTSEN	5 TOESTELBEWEGING NABOOTSEN	KEUZE TRA

HANDSTAND

BASIS

Handstand met de buik naar het sportraam en de handen +20 cm.



[KLIK HIER](#)

BASIS PLUS

Handstand met de buik naar het sportraam en de handen -20 cm, de voeten raken het sportraam net niet.



[KLIK HIER](#)

BASIS TOP

10" handstand met lichte hulp. De trainer corrigeert enkel met een vinger aan schouders en borst.



[KLIK HIER](#)

MEDAILLE



KRUIS HIER
DE GROEI AAN :



DIPS & TOUW

BASIS

5 maal dips in hoekhandstand (voeten aan sportraam) tot armen 90°.

Oefening 2: 2 meter dalen aan een touw met gespreide en gestrekte benen.



[KLIK HIER](#)



[KLIK HIER](#)

BASIS PLUS

10 maal dips in hoekhandstand (voeten aan sportraam) tot armen 90°.

Oefening 2: 2 meter touwklimmen met gespreide en gestrekte benen.



[KLIK HIER](#)

BASIS TOP

Handstand dip tot armen 90° en terug op.

Oefening 2: 4 meter touwklimmen met gespreide en gestrekte benen.



[KLIK HIER](#)

MEDAILLE



KRUIS HIER
DE GROEI AAN :



BASISVORMING 9+ FYSIEKE VOORBEREIDING

TRAININGSFICHE FYSIEKE VOORBEREIDING VOOR JONGENS VAN 9 JAAR EN OUDER

HOEKSTEUN & HOGE HOEKSTEUN

BASIS

3" hoeksteun aan leggers of vloer.



[KLIK HIER](#)

BASIS PLUS

Hoeksteun, gespreid heffen naar hoge hoeksteun en terug tot hoeksteun.



[KLIK HIER](#)

BASIS TOP

Hoeksteun, gesloten heffen tot hoge hoeksteun 3" en terug tot hoeksteun.



[KLIK HIER](#)

MEDAILLE



KRUIS HIER
DE GROEI AAN :



BASIS

3 maal 1" spreidhoeksteun met de handen op een verhoog.

Oefening 2: Uit kniezit heffen tot 3" kleine brug met enkel de tenen lichtjes tegen de vloer en zwaartepunt boven de steun. Zakken tot voorhoofd op de vloer en gespreid heffen tot kopstand.



[KLIK HIER](#)

BASIS PLUS

Spreidhoeksteun 3"
Uitheffen tot spreidstand.



[KLIK HIER](#)

BASIS TOP

Spreidhoeksteun, heffen handstand, terug tot spreidhoeksteun 3" op leggettjes.



[KLIK HIER](#)

MEDAILLE



KRUIS HIER
DE GROEI AAN :



BASISVORMING 9+ FYSIEKE VOORBEREIDING

TRAININGSFICHE FYSIEKE VOORBEREIDING VOOR JONGENS VAN 9 JAAR EN OUDER

KLEINE PLANK

BASIS

3" kleine plank met gestrekte armen.



[KLIK HIER](#)

BASIS PLUS

3" kleine plank met de rug horizontaal.



[KLIK HIER](#)

BASIS TOP

3" vrije balans met gespreide en gebogen benen;
de rug horizontaal en de knieën maximaal gespreid
op romphoogte.



[KLIK HIER](#)

MEDAILLE



KRUIS HIER
DE GROEI AAN :



BASISVORMING 9+ LENIGHEID EN HOUDINGEN

TRAININGSFICHE LENIGHEID EN HOUDINGEN VOOR JONGENS VAN 9 JAAR EN OUDER

HOUDINGSREEKS

BASIS

3 van de 5 oefeningen zonder fout uitvoeren.



[KLIK HIER](#)

BASIS PLUS

4 van de 5 oefeningen zonder grote fout uitvoeren.



[KLIK HIER](#)

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



KRUIS HIER
DE GROEI AAN :



BASIS

Brug met de voeten verhoogd.
schouders boven de handen.



[KLIK HIER](#)

BASIS PLUS

Brug met de schouders boven de handen.



[KLIK HIER](#)

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.



[KLIK HIER](#)

MEDAILLE



KRUIS HIER
DE GROEI AAN :



COURBETTE

BASIS

In kniezit een rekker vastnemen die rond een hoge legger hangt. Overgang van bol naar hol (courbette) met de rekker.



[KLIK HIER](#)

BASIS PLUS

Courbette in stand tussen 2 opstaande matten. "Wave" overgang van hol naar bol.



[KLIK HIER](#)

BASIS TOP

Courbette in buiklig met foamrol net boven de knieën en de handen aan het hoogste gedeelte van de springplank. Overgang van hol naar bol.



[KLIK HIER](#)

MEDAILLE



KRUIS HIER
DE GROEI AAN :



BASIS

Basisoefening schouders (stok) en vouwzit niveau 1.



[KLIK HIER](#)

BASIS PLUS

Basisoefening schouders (stok) en vouwstand niveau 4.



[KLIK HIER](#)

BASIS TOP

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

Oefening 2: Hang in kneukelgreep en leg-raise tussen de armen tot dorsale hang en terug. Benen en tenen de hele tijd gestrekt.



[KLIK HIER](#)



[KLIK HIER](#)

MEDAILLE



KRUIS HIER
DE GROEI AAN :



BASISVORMING 9+ LENIGHEID EN HOUDINGEN

TRAININGSFICHE LENIGHEID EN HOUDINGEN VOOR JONGENS VAN 9 JAAR EN OUDER

ARTISTIEKE REEK
& SPAGAAT

BASIS

Elegante uitvoering, tenen overstrekt:

Langzit armen zij. Spreidzit met rechte rug en armen op. Stalder met rechte rug tot 45° en terug.

Oefening 2:

Uitvalstand met het achterste been gestrekt op een verhoog, romp rechtop.



KLIK HIER



KLIK HIER

BASIS PLUS

Elegante uitvoering, tenen overstrekt:

Langzit armen zij. Spreidzit met rechte rug en armen op. Stalder met onderbuik plat, terug op. Spagaat links, rechts of midden met 1 arm op.



KLIK HIER

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.



KLIK HIER

MEDAILLE



KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

BASISVORMING 9+ VLOER

TRAININGSFICHE VLOER VOOR JONGENS VAN 9 JAAR EN OUDER

OPSPRONG RONDAT FLIK

BASIS

Opsprong rondat + bol wegkaatsen met de armen laag, tegen trainer of opstaande mat.



[KLIK HIER](#)

BASIS PLUS

Opsprong rondat flik + bol wegkaatsen met de armen laag, tot op een 70 cm mat. Met hulp of op de trampolinebaan.



[KLIK HIER](#)

BASIS TOP

Opsprong rondat flik + bol wegkaatsen met de armen laag tot op 70 cm mat op de springvloer.

Oefening 2: Opsprong temp-kaats tot op 70 cm mat met hulp of op de trampolinebaan.



[KLIK HIER](#)

MEDAILLE



KRUIS HIER
DE GROEI AAN :



BASIS

Springen tot kaarshouding op een verhoog, met gebogen benen en de armen op.



[KLIK HIER](#)

BASIS PLUS

Courbette van op een springplank en rebound tot stand op de springplank met armen boven schouderhoogte en heupen voor.



[KLIK HIER](#)

BASIS TOP

Courbette van op een springplank en rebound tot kaarshouding met gebogen benen. **Met hulp.**

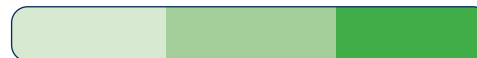
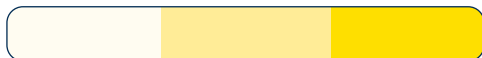


[KLIK HIER](#)

MEDAILLE



KRUIS HIER
DE GROEI AAN :



BASISVORMING 9+ VLOER

TRAININGSFICHE VLOER VOOR JONGENS VAN 9 JAAR EN OUDER

OVERSLAG

BASIS

Opsprong overslag van een verhoog met hulp tot overstrekte houding op de tenen.



[KLIK HIER](#)

BASIS PLUS

Opsprong overslag van een verhoog tot overstrekte houding op de tenen (heupen voor de voeten) en val tot buiklig.



[KLIK HIER](#)

BASIS TOP

3 pas overslag + opsprong tot bolle schuine handstand op verhoog (met hulp en op trampolinebaan mag).

Oefening 2: volt met hulp van verhoog naar beneden of uit aanloop op de trampolinebaan.



[KLIK HIER](#)

MEDAILLE



KRUIS HIER
DE GROEI AAN :



STUTREEKS

BASIS

Bolle stut tot voorligsteun alleen.



[KLIK HIER](#)

BASIS PLUS

Stut tot handstand.



[KLIK HIER](#)

BASIS TOP

Stut tot handstand met 1/4 draai en eindigen met de buik tegen het sportraam.

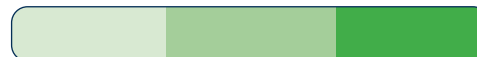
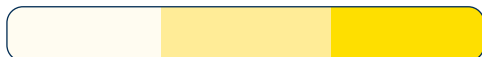


[KLIK HIER](#)

MEDAILLE



KRUIS HIER
DE GROEI AAN :



BASISVORMING 9+ VLOER

TRAININGSFICHE VLOER VOOR JONGENS VAN 9 JAAR EN OUDER

FLIK UIT STAND

BASIS

Bol neervallen tot zithouding en ver uitstrekken tot ruglig met armen op (zachte mat).



KLIK HIER

BASIS PLUS

Bol neervallen tot zithouding en met hulp uitstrekken tot handstand.



KLIK HIER

BASIS TOP

Flik uit stand tot bolle houding armen neer + val tot ruglig op een zachte mat en op het einde de armen opzwaaien.



KLIK HIER

MEDAILLE



KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

BASISVORMING 9+ PAARD MET BOGEN

TRAININGSFICHE PAARD MET BOGEN VOOR JONGENS VAN 9 JAAR EN OUDER

VLOER-PADDENSTOEL

(gladde ondergrond en glijdend met sokken)

KRUIS HIER DE GROEI AAN :

PADDENSTOEL 1 BOOG

KRUIS HIER DE GROEI AAN :

BASIS

1 kreits op de vloerpaddenstoel op een gladde ondergrond. De tenen glijden over de vloer, lichaam in rechte lijn.



KLIK HIER

BASIS PLUS

3 kreitsen op vloerpaddenstoel, de tenen glijden over de vloer.



KLIK HIER

BASIS TOP

7 kreitsen op vloerpaddenstoel, de tenen glijden over de vloer.



KLIK HIER

MEDAILLE



BASIS

1 kreits op 1 boog.



KLIK HIER

BASIS PLUS

2 kreitsen op 1 boog.



KLIK HIER

BASIS TOP

Kreits over de boog, opstap en 4 kreitsen op 1 boog.



KLIK HIER

MEDAILLE



BASISVORMING 9+ PAARD MET BOGEN

TRAININGSFICHE PAARD MET BOGEN VOOR JONGENS VAN 9 JAAR EN OUDER

VLOERPAARD

BASIS

1 voorlingse of 1 ruglingse kreits.



KLIK HIER

BASIS PLUS

3 voorlingse of 3 ruglingse kreitsen.



KLIK HIER

BASIS TOP

1/2 Sivado of magyr met schouders recht.
Eindigen met 2 rechte kreitsen.



KLIK HIER

MEDAILLE



KRUIS HIER
DE GROEI AAN :



BASIS

Y-stand 2" been loslaten en 2"
actieve lenigheid op 45°, links en rechts.



KLIK HIER

BASIS PLUS

1 thomasflair met start op 1 been
(ander been +45° opwaarts houden).



KLIK HIER

BASIS TOP

3 thomasflairs met 180° spreiding
(start naar keuze) aan paddenstoel.

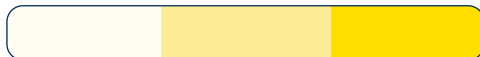


KLIK HIER

MEDAILLE



KRUIS HIER
DE GROEI AAN :



BASISVORMING 9+ PAARD MET BOGEN

TRAININGSFICHE PAARD MET BOGEN VOOR JONGENS VAN 9 JAAR EN OUDER

PADDENSTOEL

BASIS

2 kreitsen, Stockli of czech, 2 kreitsen.



KLIK HIER

BASIS PLUS

2 kreitsen, 360° russenwenden, 2 kreitsen.



KLIK HIER

BASIS TOP

2 kreitsen, 180° spindle, 2 kreitsen.



KLIK HIER

MEDAILLE



KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

BASISVORMING 9+ RINGEN

TRAININGSFICHE RINGEN VOOR JONGENS VAN 9 JAAR EN OUDER

STREKSTEUN

BASIS

2" open streksteun.



KLIK HIER

BASIS PLUS

5" open streksteun.



KLIK HIER

BASIS TOP

5" open streksteun + 2" hoeksteun met gestrekte armen.



KLIK HIER

MEDAILLE



KRUIS HIER
DE GROEI AAN :



BASIS

Zwaai met hulp, voorzwaai voeten op ringhoogte, achterzwaai voeten op schouderhoogte (niv 3).



KLIK HIER

BASIS PLUS

Zwaai met hulp, voorzwaai voeten op ringhoogte, achterzwaai voeten op schouderhoogte (niv 3).



KLIK HIER

BASIS TOP

Zwaai met hulp, voorzwaai met bekken op ringhoogte, achterzwaai bekken op ringhoogte (niv 4) + streksalto rugwaarts.



KLIK HIER

MEDAILLE



KRUIS HIER
DE GROEI AAN :



BASISVORMING 9+ RINGEN

TRAININGSFICHE RINGEN VOOR JONGENS VAN 9 JAAR EN OUDER

VOORLIGSTEUN
& KLEINE PLANK

BASIS

Voorligsteun aan ringen voeten verhoogd 5".



KLIK HIER

BASIS PLUS

Voorligsteun aan de ringen voeten verhoogd 10".



KLIK HIER

BASIS TOP

Kleine plank aan de ringen 2" met gestrekte armen.



KLIK HIER

MEDAILLE



KRUIS HIER
DE GROEI AAN :



OPTREKKEN
TOT STEUN

BASIS

5x optrekken tot kin boven de rekstok
en 5x dips tot armhoek 90° in de brug.



KLIK HIER



KLIK HIER

BASIS PLUS

Optrekken tot steun met licht gehoekt
lichaam tot 2" streksteun met gestrekte armen.



KLIK HIER

BASIS TOP

Optrekken tot steun zonder hoeken
tot 2" streksteun met polsen voor.



KLIK HIER

MEDAILLE



KRUIS HIER
DE GROEI AAN :



BASISVORMING 9+ RINGEN

TRAININGSFICHE RINGEN VOOR JONGENS VAN 9 JAAR EN OUDER

HOUDINGSREEKS
MET HULP

BASIS

Hang, gestrekt tot omgekeerde hang,
dorsale hang, terug tot hoekhang alleen 2".



[KLIK HIER](#)

BASIS PLUS

Hang, gestrekt tot omgekeerde hang, plank rug 2",
dorsale hang, terug tot omgekeerde hang, plank
voor 3".



[KLIK HIER](#)

BASIS TOP

Met hulp plank rug 2", plank voor 2", kip,
streksteun, hoeksteun 2", heupen heffen met
voeten op ringhoogte en 2" aanhouden.



[KLIK HIER](#)

MEDAILLE



KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

BASISVORMING 9+ SPRONG

TRAININGSFICHE SPRONG VOOR JONGENS VAN 9 JAAR EN OUDER

VOORBEREIDING
TSJUCKAHARA

BASIS

Opsprong rondat tot stand op een 30 cm mat met armen op.



[KLIK HIER](#)

BASIS PLUS

Opsprong, rondat tot ruglig in vormspanning op zeer zachte mat.



[KLIK HIER](#)

BASIS TOP

Aanloop, rondat met afstoot van de handen op een springplank (of opstelling met maxitramp) en komen tot kaars op een 30 cm mat.



[KLIK HIER](#)

MEDAILLE



KRUIS HIER
DE GROEI AAN :



BASIS

Radslag met afstoot en door naar zweefrol op de vloer.



[KLIK HIER](#)

BASIS PLUS

Radslag tot op mat 30 cm en door naar zweefrol.



[KLIK HIER](#)

BASIS TOP

Radslag met afstoot op springplank tot op mat 30 cm en door naar bolle streksalto tot ruglig op zachte mat of kuil.



[KLIK HIER](#)

MEDAILLE



RADSLAG ZWEEFROL
(VOORBEREIDING KASAMATSU)

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :



BASISVORMING 9+ SPRONG

TRAININGSFICHE SPRONG VOOR JONGENS VAN 9 JAAR EN OUDER

VOORBEREIDING
HIELACTIE OVERSLAG

BASIS

Versnelde streksalto voorwaarts in de kuil of met hulp.



KLIK HIER

BASIS PLUS

Versnelde streksalto voorwaarts + doorkaatsen naar zweefrol.



KLIK HIER

BASIS TOP

Overslag tot stand op mattenberg met hielactie en kaats.



KLIK HIER

MEDAILLE



KRUIS HIER
DE GROEI AAN :



VOORBEREIDING
YURCHENKO

BASIS

3 pas aanloop rondat + streksprong met hulp op een springplank.



KLIK HIER

BASIS PLUS

5 pas aanloop, rondat hurksalto met hulp op een springplank.



KLIK HIER

BASIS TOP

7 pas aanloop, rondat streksalto op een springplank met hulp tot op 30 cm mat.



KLIK HIER

MEDAILLE



KRUIS HIER
DE GROEI AAN :



BASISVORMING 9+ SPRONG

TRAININGSFICHE SPRONG VOOR JONGENS VAN 9 JAAR EN OUDER

STICK
GAME

BASIS

Stickgame: probeer verschillende variaties van streksprongen (hurk, spreid, ...) stabiel te landen.



[KLIK HIER](#)

BASIS PLUS

Stickgame: probeer verschillende variaties van streksprongen (hurk, spreid, ...) stabiel te landen en eindigen met een salto voor met stick landing.



[KLIK HIER](#)

BASIS TOP

Stickgame: probeer verschillende variaties van salto voor (hurk, hoek, strek, 1/2 schroef) stabiel te landen en eindigen met een salto achter met stick landing.



[KLIK HIER](#)

MEDAILLE



KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

BASISVORMING 9+ BRUG

TRAININGSFICHE BRUG VOOR JONGENS VAN 9 JAAR EN OUDER

ZWAAI IN STEUN & SALTO

BASIS

Met hulp voorzwaai met de voeten boven de leggers en achterzwaai tot de voeten op schouderhoogte. Naar voor kijken met het lichaam in een rechte lijn.



[KLIK HIER](#)

BASIS PLUS

Met hulp voor- en achterzwaai met bekken op schouderhoogte + met hulp opspringen in bolle houding tot ruglig op een zachte mat op leggerhoogte (voorbereiding salto achter). In de zwaai naar voor kijken met het lichaam in een rechte lijn.



[KLIK HIER](#)

BASIS TOP

Met hulp voor- en achterzwaai tot bekken 45° boven schouderhoogte + hurk of streksalto tot op een zachte mat op leggerhoogte. In de zwaai naar voor kijken met het lichaam in een rechte lijn.



[KLIK HIER](#)

MEDAILLE



KRUIS HIER
DE GROEI AAN :



BASIS

Met hulp 3 zwaaien in hang. Hoofd rechtop.



[KLIK HIER](#)

BASIS PLUS

Met hulp langhangzwaaien met voeten of knieën boven de leggers + moj tot streksteun met hulp.



[KLIK HIER](#)

BASIS TOP

Met hulp kleine reus gehurkt tot steun in ellegreep met gestrekte armen.

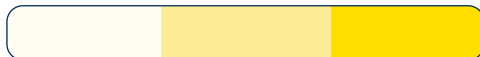


[KLIK HIER](#)

MEDAILLE



KRUIS HIER
DE GROEI AAN :



BASISVORMING 9+ BRUG

TRAININGSFICHE BRUG VOOR JONGENS VAN 9 JAAR EN OUDER

HEUPACTIE IN KIP & STUT

BASIS

Met hulp hoeksteun uitduwen en achteruit vallen tot hoekhang met gestrekte armen.



[KLIK HIER](#)

BASIS PLUS

Met hulp hoeksteun of bolle steun uitduwen en valkip tot steun.



[KLIK HIER](#)

BASIS TOP

Met hulp stut tot ellegreep.



[KLIK HIER](#)

MEDAILLE



KRUIS HIER
DE GROEI AAN :



BASIS

Handstand 5".



[KLIK HIER](#)

BASIS PLUS

Handstand, verpak voor tot handstand met de buik tegen het sportraam.



[KLIK HIER](#)

BASIS TOP

Handstand 3", verpak voor, handstand 3".



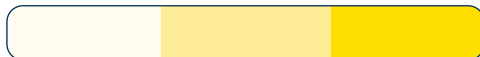
[KLIK HIER](#)

MEDAILLE



HANDSTAND & VERPAK AAN LAGE LEGGERS

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :



BASISVORMING 9+ BRUG

TRAININGSFICHE BRUG VOOR JONGENS VAN 9 JAAR EN OUDER

BOTSEN MET DE BENEN OP EEN
ELASTIEK + MET HULP UITKEREN
EN KLEINE PIROUETTE

BASIS

Met de benen botsen op een elastiek.
Voorzwaai horizontaal en achterzwaai tot 45°.



KLIK HIER

BASIS PLUS

Met de benen botsen op een elastiek.
Voorzwaai tot 45° en achterzwaai tot handstand.



KLIK HIER



KLIK HIER

BASIS TOP

Met hulp uitkeren tot handstand op een hoge mat.
Oefening 2: met hulp pirouette tot horizontaal.



KLIK HIER



KLIK HIER

MEDAILLE



KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

BASISVORMING 9+ REK

TRAININGSFICHE REK VOOR JONGENS VAN 9 JAAR EN OUDER

HANDSTAND & VOORBEREIDING
AAN LAGE LEGGER

BASIS

Handstand tegen opstaande mat en val tot buiklig.



KLIK HIER

BASIS PLUS

Handstand in palmgreep met de buik naar een opstaande mat en halve draai tot 2" handstand in kneukelgreep tegen de mat + val tot buiklig.



KLIK HIER

BASIS TOP

Uit zit met 1 been geplooid, handen in palmgreep, opzwaai tot mana en uitdisloque tot +45° en tot ruglig.

Oefening 2: Opzwaai in palmgreep, halve draai door handstand terug tot palmgreep, val tot ruglig. (palm tot palm)



KLIK HIER

MEDAILLE



KRUIS HIER
DE GROEI AAN :



BASIS

Zwaai met strips tot boven rekstok (start vanaf blokken mag, niet uit steun).



KLIK HIER

BASIS PLUS

Zwaai met strips tot boven 45° (start vanaf blokken mag, niet uit steun).



KLIK HIER

BASIS TOP

Courbettezwaai, in max 3x zwaai komen tot reuzenzwaaien, zolendraai met versnelling, reuzenzwaaien.



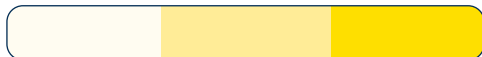
KLIK HIER

MEDAILLE



ZWAAIEN MET STRIPS

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :



FELGEN STUT
& STALDER

BASIS

Vanaf een gymblok, stut met benen samen tot schouders op hoogte legger en terug op gymblok

Oefening 2: Spreidhang stalder en opveren. Hoofd tussen armen, inspreiden tot benen horizontaal zijn.



[KLIK HIER](#)



[KLIK HIER](#)

BASIS PLUS

Stut tot boven horizontaal

Oefening 2: Spreidhang stalder en kleine felgzwaaien met hulp.



[KLIK HIER](#)



[KLIK HIER](#)

BASIS TOP

Stut tot handstand

Oefening 2: Spreidhang stalder felgzwaaien met vooraan openen arm-romp hoek en achteraan uitduwen van de heupen tot de voeten ter hoogte van de rekstok komen.



[KLIK HIER](#)



[KLIK HIER](#)

MEDAILLE



KRUIS HIER
DE GROEI AAN :



BASIS

Met hulp uit lig op verhoog (vloerpaard), aan legger opstutten tot handstand met halve draai en terugkeren uit handstand. (mag ook in trampoline) met hulp.



[KLIK HIER](#)

BASIS PLUS

Met hulp zwaai met halve draai tot handstand in gemengde greep.



[KLIK HIER](#)

BASIS TOP

Uit steun, opzwaai en zwaai met halve draai tot handstand in gemengde greep (afwijking 15°) en afspringen in de kuil.



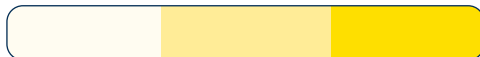
[KLIK HIER](#)

MEDAILLE



ZWAAIEN MET HALVE DRAAI

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :



BASISVORMING 9+ REK

TRAININGSFICHE REK VOOR JONGENS VAN 9 JAAR EN OUDER

BASIS

Met hulp zwaai met riemen
voorbereiding salto tot kaarshouding.



KLIK HIER

BASIS PLUS

Vorbereiding salto uit steun tot
kaarshouding met hulp.



KLIK HIER

BASIS TOP

Streksalto vanuit steun of zwaai met hulp.



KLIK HIER

MEDAILLE



AFSPRONG STREKSALTO
ACHTER

KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

BASISVORMING 9+ MAXITRAMPOLINE

TRAININGSFICHE MAXITRAMPOLINE VOOR JONGENS VAN 9 JAAR EN OUDER

KABOOM

BASIS

Kaboom tot kaars op een matje in de trampoline.



KLIK HIER

BASIS PLUS

Kaboom hurksalto.



KLIK HIER

BASIS TOP

Kaboom hurksalto tot ruglig.



KLIK HIER

MEDAILLE



KRUIS HIER
DE GROEI AAN :



BASIS

Kodi tot ruglig in schelphouding.
Uit hurksalto of streksprong tot buiklig.



KLIK HIER

BASIS PLUS

Kodi gehurkt.



KLIK HIER

BASIS TOP

2 x kodi gehurkt na elkaar (eindigen in stand).



KLIK HIER

MEDAILLE



KRUIS HIER
DE GROEI AAN :



BASISVORMING 9+ MAXITRAMPOLINE

TRAININGSFICHE MAXITRAMPOLINE VOOR JONGENS VAN 9 JAAR EN OUDER

HURKSALTO ACHTER

BASIS

Hurksalto achter met bekkenlift.



[KLIK HIER](#)

BASIS PLUS

Hurksalto + hurksalto achter met bekkenlift.



[KLIK HIER](#)

BASIS TOP

Hurksalto achter + hurksalto achter tot ruglig en pull-over tot stand.



[KLIK HIER](#)

MEDAILLE



KRUIS HIER
DE GROEI AAN :



BASIS

Sprong voorwaarts met bekkenlift en halve draai tot buiklig. Op een zachte mat of op de maxitrampoline. De armen naar zijwaarts; linkerarm en -schouder naar links hellen bij linkerschroef, de armen blijven in elkaars verlengde.



[KLIK HIER](#)

BASIS PLUS

Halve streksalto met 1/2 schroef tot ruglig op een matje in de trampoline.



[KLIK HIER](#)

BASIS TOP

Streksalto achter met halve schroef. Juiste armactie en "spotten" vloer.

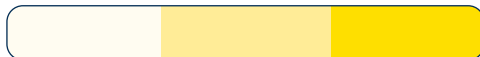


[KLIK HIER](#)

MEDAILLE



KRUIS HIER
DE GROEI AAN :



BASISVORMING 9+ MAXITRAMPOLINE

TRAININGSFICHE MAXITRAMPOLINE VOOR JONGENS VAN 9 JAAR EN OUDER

ROTATIEREEKS

BASIS

Springen tot ruglig gehoekt in de trampoline en rechtekomen met halve draai.



[KLIK HIER](#)

BASIS PLUS

Sprong tot buiklig in de trampoline en rechtekomen met halve draai.



[KLIK HIER](#)

BASIS TOP

Ruglig in de trampoline en volledige draai om de lengte-as terug tot ruglig.



[KLIK HIER](#)

MEDAILLE



KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

BASISVORMING 9+ TRAMPOLINE NAAR KEUZE

TRAININGSFICHE TRAMPOLINE NAAR KEUZE VOOR JONGENS VAN 9 JAAR EN OUDER

STREKSALTO
ACHTER

BASIS

Halve streksalto tot kaars met hulp
(in maxitramp of uit courbette in minitramp).



KLIK HIER

BASIS PLUS

Streksalto achter met hulp
(in maxitramp of uit courbette in minitramp).



KLIK HIER

BASIS TOP

Streksalto achter in het midden van de trampoline.



KLIK HIER

MEDAILLE



KRUIS HIER
DE GROEI AAN :



BASIS

Pucksalto of streksalto met halve schroef.



KLIK HIER

BASIS PLUS

Pucksalto of streksalto met schroef.



KLIK HIER

BASIS TOP

Streksalto met 3/2 schroef.



KLIK HIER

MEDAILLE



KRUIS HIER
DE GROEI AAN :



BASISVORMING 9+ TRAMPOLINE NAAR KEUZE

TRAININGSFICHE TRAMPOLINE NAAR KEUZE VOOR JONGENS VAN 9 JAAR EN OUDER

**SALTO & DUBBEL
SALTO VOOR**

BASIS

Salto voor + streksprong.



[KLIK HIER](#)

BASIS PLUS

Salto + salto voor.



[KLIK HIER](#)

BASIS TOP

Dubbel salto voor in de kuil.



[KLIK HIER](#)

MEDAILLE



KRUIS HIER
DE GROEI AAN :



**VOLT FLIK &
TEMP**

BASIS

Volt in de trampoline.



[KLIK HIER](#)

BASIS PLUS

Flik in de trampoline.



[KLIK HIER](#)

BASIS TOP

Temp + hurksalto.



[KLIK HIER](#)

MEDAILLE



KRUIS HIER
DE GROEI AAN :



BASISVORMING 9+ TRAMPOLINE NAAR KEUZE

TRAININGSFICHE TRAMPOLINE NAAR KEUZE VOOR JONGENS VAN 9 JAAR EN OUDER

SPELVORM: BEWEGINGEN NA-
BOOTSSEN IN DE TRAMPALINE
(LUCHTROL, KOVAC, PIROUETTE,...)

BASIS

1 beweging (FIG C waarde of hoger)
nabootsen aan de trampoline.



[KLIK HIER](#)

BASIS PLUS

3 bewegingen (FIG C waarde of hoger)
nabootsen aan de trampoline.



[KLIK HIER](#)

BASIS TOP

5 bewegingen (FIG C waarde of hoger)
nabootsen aan de trampoline.



[KLIK HIER](#)

MEDAILLE



KRUIS HIER
DE GROEI AAN :

