



## Doelstellingen toestellen 3

### Grond:

- Verschillende koprollen voorwaarts ( gewone, gespreid, zonder handen )
- Verschillende koprollen rugwaarts ( gewone, gespreid, platte stut, tot diepe buigstand, stut evt met hulp)
- Kopstand ( benen gesloten en gespreid, met voeten de mat tikken en terug naar kopstand, poging tot kopstand met gestrekte armen)
- Handstand doorrollen zonder hulp
- Handstand kaatsen, opspreiden en ophurken (ophoeken met hulp)
- Opsprong radslag
- Radslag in serie
- Opsprong rondat
- Rondat in serie
- Combinaties van radslag, rondat, handstand en koprol
- Brugje opduwen en overgaan
- Brugje rugwaarts met hulp
- Overslag met hulp
- Kopkip met hulp
- (rondat) flik flak met hulp

### Damesbrug:

- Borstomtrek
- Borstomtrek uit kracht met hulp
- Buikdraai rugwaarts
- Buikdraai voorwaarts ( voor degene die buikdraai rugwaarts al goed kunnen)
- Molentje voor – en achterwaarts
- Ophurken naar de hoge legger met hulp
- Correct zwaaien
- Buikdraai op de hoge legger (werken op hoogte)
- Gespreide zolendraai

### Balk:

- Opsprongen: opspringen tot steun dan 1 been erover zwaaien om op te hurken, met gespreide benen op de balk springen
- Vlot kunnen vorderen op de balk
- Sprongen: streksprong en hurksprong met ½ draai, schaarsprong, kozaksprong
- Koprol voor – en achterwaarts ( evt met hulp op hoge balk, zonder hulp op lage balk )



- Kopstand ( evt met hulp op hoge balk, zonder hulp op lage balk)
- Radslag (met hulp op hoge balk, zonder hulp op lage balk)
- Handstand tikken (met hulp op hoge balk, zonder hulp op lage balk)
- Handstand doorrollen op lage balk met hulp
- Brugje rug met hulp
- Afsprongen: rondat, overslag (evt met hulp), salto voorwaarts en rugwaarts met hulp

### **Plint:**

- Tussen de greep
- Tussen de greep met gestrekte benen (evt met hulp)
- Spreidsprong in de breedte
- Spreidsprong in de lengte met hulp
- Wendsprong
- Kopkip met hulp
- Verschillende afsprongen

### **Minitrampoline:**

- Juist inspringen
- Basissprongen juist uitvoeren (strekprong, hurksprong, spreidsprong, hoeksprong, ½ draai en hele draai)
- Salto met hulp
- Verhoogd vlak: hoogte leren halen, koprol op, handstand tot ruglig ( als dit goed lukt handstand met halve draai ), salto

### **Kuiltrampoline:**

- Basissprongen correct uitvoeren
- Duikrol en salto uit de trampoline
- Met behulp van de saltogordel salto's voor – en achterwaarts
- zitsprongen I, buik- en rugval