



Doelstelling Kleuters 5 jaar

Balk

- Voor-, achter- en zijwaarts vorderen zonder hulp
- Op een deftige manier op de balk kruipen (in steun, been erover zwaaien, twee voeten achterwaarts op balk plaatsen en recht duwen)
- Kleine sprongetjes (strek- en hurksprong) op een lage balk
- Geen schrik op grote hoogte
- Goede stabiliteit

Grond

- Koprool voorwaarts zonder handen recht komen op plat vlak
- Koprool achterwaarts op schuin vlak
- Radslag op halve cirkel
- Basisprincipes van handstand

Barre/Rekstok

- Naar steun springen op lage rekstok + in steun gestrekt blijven hangen
- Borstomtrek met behulp van schuin vlak
- Voorwaarts afdraaien zonder hulp
- Halve kniekip met hulp
- Geen schrik om omwentelingen te maken

Trampoline

- Correct aanlopen en inspringen in MT mbv twee banken voor de MT
- Correcte streksprong in MT
- Correcte streksprongen in maxitramp
- Basisprincipes van andere basissprongen

Sprong

- Correct aanlopen en inspringen op springplank
- Steunsprong met voeten op plint/bok
- Spreidsprong over bok met hulp

Varia

- Goede balvaardigheid
- Goede arm/been coördinatie
- Begin van een goede vormspanning