



Doelstellingen toestellen 1

Grond:

Een correcte voorligsteun kunnen uitvoeren.

5 tellen kaars met ondersteuning in de rug kunnen houden.

Kopstand tegen de muur kunnen.

Brugje opduwen (met gebogen benen) of voeten op verhoog.

Hindenzit kunnen uitvoeren.

Koprol voorwaarts op verschillende manieren kunnen uitvoeren (met gesloten benen, met gespreide benen, met gesterkte benen, tot schelphouding, zonder handen, verbinden met sterksprong, vanuit verschillende uitgangshoudingen..)

Koprol rugwaarts kunnen uitvoeren ook met gespreide benen

Vanuit stand zijwaarts rad tot stand zijwaarts kunnen uitvoeren

Idem met bijtrekpas

Handstand doorrollen evt. met hulp kunnen uitvoeren.

Damesbrug – rek:

LL: Opspringen tot steun, rugwaarts afspringen en voorwaarts afdraaien.

Verplaatsingen in steun in verschillende grepen , idem in hang.

Onder de legger rugwaarts en voorwaarts draaien, in de knieën durven hangen en wiebelen. Omgekeerde hang voor en achter de legger. Onder de legger voorwaarts lopen en zwaaien.

Borstwaarts omtrekken evt. met schuin vlak. Kunnen opzwaaien. Buikdraai met hulp.

Been overbrengen en terug , komen tot zit en rugwaarts afdraaien, kniekip

HL : 3 X zwaaien met strips kunnen uitvoeren. Hoekhang. Optrekken 3x . 10 tellen kunnen blijven hangen. Oefenen op pendelzwaai.

Van LL naar HL durven springen tot steun en tot hang

Balk:

In stand verschillende houdingen kunnen aanhouden (op de tenen , op 1been, waagstand..) op de lage en de hoge balk.

Op verschillende manieren zich kunnen verplaatsen op de lage en de hoge balk (voorw , rugw, zijw., op de tenen, met buigpas , in ganzenpas, met been opzwaai, lopen, huppelen...)

Sprongen : kunnen kaatsen, streksprong, halve wissel en hele wisselsprong, hurksprong , kattensprong en kleine spreidsprong durven uitvoeren.

Opsprong : Opspringen tot stand op LB, opspringen tot steun, ophurken, opspreiden op HB

Afsprongen: strek, hurk en kruisprong en ½ draai.

Koprol voorw. met hulp durven uitvoeren op lage en hoge balk; buiklig en ruglig durven uitvoeren op de hoge balk.

Draaien gehurkt en op de tenen

Springplank:

Op een correcte manier kunnen aanlopen voor een sprong en kunnen inspringen op de springplank. Juist kunnen landen.

Sterksprong, hurksprong , kruissprong en ½ draai kunnen uitvoeren.

Plint: (4 delen) en bok

Ophurken en kunnen verbinden met sterksprong, hurksprong, kruissprong evt spreidsprong, ½ draai, en koprol.

Wendsprong (plint in de breedte) met evt ¼ tot ½ draai

Spreidsprong (plint in de breedte)

Oprollen op plint in de lengte, verbinden met een afsprong.

Ophurken en spreidsprong af op plint in de lengte of combinatie van plint en bok

Mini- Trampoline: met verhoogde aanloop of blok

Op een correcte manier kunnen inspringen in de mini-tramp. Correct kunnen landen na een sprong.

Streksprong, hurksprong , kruissprong en ½ draai, zitsprong en duikrol kunnen uitvoeren.

Streksprongen en rolsprongen op een verhoogd vlak.

combinaties van tramp en plint. o.a. via tramp op een hoge plint durven springen en eraf.

Kuiltrampoline:

Alle basissprongen , in en uit de trampoline kunnen uitvoeren. Ook koprol uit de tramp. Letten op correcte vormspanning tijdens het springen.

Zitsprong, en sprong tot op handen en knieënsteun, evt. gecombineerd met ½ draai kunnen uitvoeren

Herenbrug:

Verplaatsingen voorw, rugw, zijw in voorligsteun en rugligsteun, en in steun (met hulp)

In steun verschillende oefeningen met de benen kunnen uitvoeren(vb. fietsen, benen inhurken en strekken, benen scharen,..) tik tak zwaaien in steun onder de leggers.

Vouwhang en omgekeerde hang , hoekhang en hoeksteun kunnen uitvoeren.

Hoge brug : zich in hang kunnen verplaatsen in verschillende grepen , kunnen zwaaien onder de leggers.

Ringen:

Voorwaarts en rugwaarts draaien in de ringen, omgekeerde hang en durven zwaaien in omgekeerde hang, optrekken en gebogen armhang tussen de ringen kunnen houden. Hoekhang kunnen houden. Kunnen steunen met hulp in de ringen, hoeksteun evt met gestrekte benen kunnen uitvoeren (met hulp). Plankje maken met hulp in de ringen.

Touwen:

Voor- en rugwaarts draaien (met éénvoetige en tweevoetige afstoot evt ook met gestrekte benen), omgekeerde hang, gebogen armhang aan 1 touw en tussen twee touwen.

Durven en kunnen klimmen. Armspieren ontwikkelen

Zwaaien aan een touw van bank naar bank, van touw naar touw.

Schuin vlak:

koprol voorw, rugw en zijwaarts links en rechts , vanuit zit, hurkstand en stand

Kunnen rollen in schelphouding naar beneden en naar boven, met verschillende armhoudingen.

Sportraam sterraam: evt combinaties met ladder, bank, schuif af, touw

Kopstand tegen sportraam kunnen uitvoeren. Correcte voorligsteun met voeten op sportraam kunnen uitvoeren. Omgekeerde hang kunnen uitvoeren tegen het sportraam.

Handstand kunnen opkruipen tegen sportraam. Handstand kunnen opzwaaien tegen sportraam. Handstand met gebogen knieën kunnen blijven staan tegen sportraam.

In hang met rug en met buik naar sportraam kunnen blijven hangen. Ook gebogen armhang en hoekhang. In hang met handen in ellegreep kunnen hangen. In hang benen kunnen heffen en bekken (in combi met bank)

Naar boven en beneden kunnen klimmen, kruipen, schuiven (op verschillende manieren) , naar beneden durven springen.

Vanuit zit kunnen opduwen tot brug , ook vanuit lig met voeten op sportraam

Paddenstoel:

In de juiste houding rond de paddenstoel kunnen lopen in voorligsteun.

Idem maar de kreits beweging al gaande kunnen uitvoeren met telkens een stop in voorligsteun , zijligsteun en rugligsteun met de handen in de juiste positie.

In voorligsteun op een laag paard of op de grond kunnen draaien tot rugligsteun en terug.

Idem maar met de voeten vb. in een rekker bevestigd aan een balk of legger.

Een tiental keer kunnen kreitsen op de paddenstoel met behulp van de emmer.