



Doelstellingen toestellen 2 2015 - 2016

Grond:

- Kopstand zonder muur kunnen (zowel met benen open als gesloten)
- Brugje opduwen en overgaan met behulp van schuinvlak of helper
- Herhaling van koprollen voorwaarts
- Verschillende koprollen rugwaarts (gewone, gespreid, tot voorligsteun, tot diepe buigstand)
- Radslag in serie
- Opsprong radslag
- Rondat
- Handstand doorrollen zonder hulp
- Verschillende handstand (evt met hulp)
- Overslag met hulp
- Beginprincipes van flik

Damesbrug:

- borstomtrek
- Buikdraai
- Kniekip
- Molentje voor & achter
- Naar hoge legger springen tot hang
- voorwaarts afdraaien over de hoge legger
- zolendraai

Balk:

- In alle richtingen vlot kunnen vorderen over de balk
- Koprol vw (evt. met hulp)
- Koprol aw met hulp
- Kopstand met hulp op de balk
- Verschillende soorten sprongen uitvoeren (werken op hoogte)
- Opsprong: tot steun opspringen en heen over zwaaien op hurken
- Afsprongen: strek, hurk, overslag (met hulp), rondat
- Handstand tikken met hulp
- Radslag met hulp
- Brugje rug met hulp (voor degene die hun brugje op de grond kunnen)

Plint / Bok:

- Tussen de greep
- Spreidsprong over plint in de breedte tot stand
- Wendsprong
- Ophurken met gestrekte benen
- Oprollen op de plint
- Verschillende afsprongen



Minitrampoline:

- Juist inspringen + hoogte halen
- Verschillende sprongen (hurksprong, spreidsprong, kruissprong, gesloten karper, halve draai, hele draai, salto (eventueel met hulp))
- Op verhoogd vlak: ophurken, handstand tot ruglig, koprol, salto

Kuiltrampoline:

- Alle basissprongen correct uitvoeren (zowel in als uit de trampoline)