

Overgangscriteria en doelstellingen Tumbling

Tumbling

Alles te kunnen zonder hulp, behalve als het duidelijk aangegeven staat 'met hulp'.

- Tumbling 1 naar tumbling 2:

Voorwaartse rotaties:

Koprol voorwaarts, koprol voorwaarts met gestrekte armen, koprol voorwaarts met gespreide benen

Rugwaartse rotaties:

Koprol rugwaarts, koprol rugwaarts met gespreide benen, koprol rugwaarts tot diepe buigstand, koprol rugwaarts tot voorligsteun

Zijwaartse rotaties:

Radslag, (aanloop) opsprong radslag, radslag op 1 hand, radslag been bijzetten, radslag verkeerde kant, trage rondat

Evenwichtstanden:

Brugje opduwen, kaars, kopstand, handstand terugkeren, handstand doorrollen, handstand gespannen vallen tot ruglig

Trampoline

Gespannen streksprongen, vallen tot ruglig en terug rechtekomen, bolletje botsen voorwaarts en rugwaarts, opkaatsen in handen en knieënsteun, zitval

- Tumbling 2 naar tumbling 3:

Voorwaartse rotaties:

Loopoverslag, overslag

Rugwaartse rotaties:

Brugje rugwaarts met hulp, voorbereidingsvormen flik flak

Zijwaartse rotaties:

Goede rondat

Evenwichtstanden:

Handstand kaatsen, verschillende handstandvormen

Trampoline:

Volt, flik, salto voorwaarts, salto rugwaarts met hulp



- **Tumbling 3 naar tumbling 4:**

Voorwaartse rotaties:

Volt, salto voorwaarts

Rugwaartse rotaties:

Rondat flik

Trampoline:

Volt - salto, salto rw, flik – salto, rondat – salto

- **Groep specifieke doelstellingen tumbling 4:**

Voorwaartse rotaties:

Overslag – salto, salto – salto, gestrekte en gehoekte salto

Rugwaartse rotaties:

Rondat salto, rondat flik – flik ... , rondat flik – salto, tempsalto, rondat (flik)
hoeksalto/streksalto, schroeven

Trampoline:

Schroeven voorwaarts en rugwaarts, dubbele salto's voorwaarts en rugwaarts.

- **Groep specifieke doelstellingen tumbling +12j:**

De elementen worden zoveel mogelijk zonder hulp geturnd.

Voorwaartse rotaties:

Loopoverslag, overslag, salto voorwaarts

Rugwaartse rotaties:

Brugje rugwaarts met hulp, voorbereidingsvormen flik flak, flik flak met hulp

Zijwaartse rotaties:

(opsprong) Radslag, goede rondat

Evenwichtstanden:

Handstand doorrollen, verschillende handstandvormen

Trampoline:

Volt, flik, salto voorwaarts, salto rugwaarts