

# OVERGANGSCRITERIA BEGINNERSACRO NAAR ACRO RECREA

(!!! Enkel indien er plaats is en partners zijn bij Acro Recrea)

## Bovenpartners en onderpartners

Het perfect kunnen uitvoeren van:

- Koprool voor –en achterwaarts
- Kopstand
- Spagaat langs minstens 1 kant
- Radslag
- Rondat
- Handstand (2sec.) doorrollen
- Brug rugwaarts
- Middenspagaat (voor de bovenpartners)

## Bovenpartners steuntjes/blokken

Het perfect kunnen uitvoeren van:

- Zitje tussen 20 seconden houden met knieën ter hoogte van de kin
- Zitje tussen met perfect uitgestrekte benen boven 90° 15 seconden houden
- Spreidhoeksteun 15 seconden boven 90° houden met perfect gestrekte benen
- Zijwaartse plank
- Vlotte overgang tussen alle bovenstaande delen
- Opbouw tot handstand

## Trio

Volgende delen perfect kunnen uitvoeren:



- Inspringen tot in armen
- In plank omhoog gooien tot catch in armen
- Halve schroef

## Duo



- Opstappen tot op schouders op lage/hoge knieën/in stand
- Stand op schouders op lage/hoge knieën/in stand
- Zitje tussen gehurkt op lage/hoge knieën/in stand
- Zitje tussen gestrekt op lage/hoge knieën/in stand
- Kopstand op knieën onderpartner
- Pakje op lage/hoge knieën/in stand

