



# Doelstellingen Basis 2

## 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 been 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.

### **Koninklijke Wommelgemse Turners vzw**



- 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).