

## Doelstellingen Basis 3

### GROND

- Verschillende koprollen voorwaarts (gewone, gespreid, zonder handen).
- Verschillende koprollen rugwaarts (gewone, gespreid, platte stut, tot diepe buigstand, stut evt met hulp).
- Kopstand (benen gesloten en gespreid, met voeten de mat tikken en terug naar kopstand, poging tot kopstand met gestrekte armen).
- Handstand doorrollen zonder hulp.
- Handstand kaatsen, opspreiden en ophurken (ophoeken met hulp).
- Opsprong radslag.
- Radslag in serie.
- Opsprong rondat.
- Rondat in serie.
- Combinaties van radslag, rondat, handstand en koprol.
- Brugje opduwen en overgaan.
- Brugje rugwaarts met hulp.
- Overslag met hulp.
- Kopkip met hulp.
- (rondat) flik flak met hulp.

### DAMESBRUG:

- Borstomtrek.
- Borstomtrek uit kracht met hulp.
- Buikdraai rugwaarts.
- Buikdraai voorwaarts (voor diegene die buikdraai rugwaarts al goed kunnen).
- Molentje voor – en achterwaarts.
- Ophurken naar de hoge legger met hulp.
- Correct zwaaien.
- Buikdraai op de hoge legger (werken op hoogte).
- Gespreide zolendraai.

### BALK:

- Opsprongen: opspringen tot steun dan 1 been erover zwaaien om op te hurken, met gespreide benen op de balk springen.
- Vlot kunnen vorderen op de balk.
- Sprongen: streksprong en hurksprong met ½ draai, schaarsprong, kozaksprong.
- Koprol voor – en achterwaarts ( evt met hulp op hoge balk, zonder hulp op lage balk).
- Kopstand (evt met hulp op hoge balk, zonder hulp op lage balk).
- Radslag (met hulp op hoge balk, zonder hulp op lage balk).
- Handstand tikken (met hulp op hoge balk, zonder hulp op lage balk).
- Handstand doorrollen op lage balk met hulp.
- Brugje rug met hulp.



- Afsprongen: rondat, overslag (evt met hulp), salto voorwaarts en rugwaarts met hulp.

## PLINT

- Tussen de greep.
- Tussen de greep met gestrekte benen (evt met hulp).
- Spreidsprong in de breedte.
- Spreidsprong in de lengte met hulp.
- Wendsprong.
- Kopkip met hulp.
- Verschillende afsprongen.

## MINITRAMPOLINE

- Juist inspringen.
- Basissprongen juist uitvoeren (streksprong, hurksprong, spreidsprong, hoeksprong, ½ draai en hele draai).
- Salto met hulp.
- Verhoogd vlak: hoogte leren halen, koprol op, handstand tot ruglig (als dit goed lukt handstand met halve draai ), salto.

## KUILTRAMPOLINE

- Basissprongen correct uitvoeren.
- Duikrol en salto uit de trampoline.
- Met behulp van de saltogordel salto's voor – en achterwaarts.
- zitsprongen I, buik- en rugval.