



Overgangscriteria Acro recrea > C/I-niveau

ALGEMEEN

INDIVIDUEEL

- Bovenpartner moet minstens 10 jaar oud zijn.
- Onderpartner: minstens 1 partner moet 16 jaar oud zijn.
- 2 delen van categorie 2 kunnen springen (individueel).
- 2 delen van categorie 1 kunnen uitvoeren van een andere groep (individueel).

BALANS

- 2 verschillende balansdelen kunnen uitvoeren.
- De nodige spanning kunnen beheersen.

TEMPO

- 3 verschillende tempo delen uitvoeren.
- De nodige spanning kunnen beheersen.

VERWACHTINGEN BINNEN DE CLUB

INDIVIDUEEL

- Rondat flik kunnen springen.
- Rondat salto kunnen springen.

BALANS

Deze delen moeten de bovenpartners kunnen:

- Spreidhoeksteun benen boven 90°.
- Borstplank.
- Zit tussen benen boven 90°.
- Vlieger voor.
- Vlieger rug.
- Plank.
- Beginnende lage handstand.
- Vlinder.

TEMPO

- Dubbele schroef.
- Salto voor 4/4.
- Salto rug 4/4.
- 2/4 helikopter.

Koninklijke Wommelgemse Turners vzw



- Koleneike.
- Salto uit.
- Salto in.

ONDERPARTNERS

Onderpartners moeten de nodige kracht bezitten om veilig te kunnen werken met hun bovenpartner.