



Overgangscriteria en doelstellingen tumbling

Alle oefeningen zijn 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.

MAXITRAMPOLINE

- Volt.
- Flik.
- Salto voorwaarts.
- Salto rugwaarts met hulp.

TUMBLING 3 NAAR TUMBLING 4

VOORWAARTSE ROTATIES

- Volt.
- Salto voorwaarts.

RUGWAARTSE ROTATIES

- Rondat flik.

MAXITRAMPOLINE

- 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.