

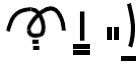
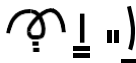


RECREATIE SPRONG

NIVEAU R 1

VOORGESCHREVEN OEFENSTOF

- I. Springplank Verhoogd landingsvlak
instap, pupil I, pupil II: 0.60 m. - 0.90 m. vanaf de vloer
jeugd, junior, senior: 0.90 m. - 1.20 m. vanaf de vloer
- II. Minitrampoline Verhoogd landingsvlak
instap, pupil I, pupil II: 0.60 m. - 0.90 m. vanaf de vloer
jeugd, junior, senior: 0.90 m. - 1.20 m. vanaf de vloer

Oefenstof	D-score	Symbolen
I. Zweefrol en via hurkzit komen tot stand (enkele) pasje(s) voorwaarts tot het einde van het verhoogde vlak en met 2-benige afzet streksprong af totstand	3.70 p	
II. Zweefrol en via hurkzit komen tot stand (enkele) pasje(s) voorwaarts tot het einde van het verhoogde vlak en met 2-benige afzet streksprong af totstand	3.20 p	



RECREATIE SPRONG

NIVEAU R 2

VOORGESCHREVEN OEFENSTOF

- I. Springplank Verhoogd landingsvlak
instap, pupil I, pupil II: 0.60 m. - 0.90 m. vanaf de vloer
jeugd, junior, senior: 0.90 m. - 1.20 m. vanaf de vloer
- II. Minitrampoline Verhoogd landingsvlak
instap, pupil I, pupil II: 0.60 m. - 0.90 m. vanaf de vloer
jeugd, junior, senior: 0.90 m. - 1.20 m. vanaf de vloer

Oefenstof	D-score	Symbolen
I. Ophurken, rol voorover tot stand, pasje(s) voorwaarts tot einde verhoogd vlak en met 2-benige afzet streksprong af	3.30 p	
II. Ophurken, rol voorover tot stand, pasje(s) voorwaarts tot einde verhoogd vlak en met 2-benige afzet streksprong af	2.80 p	



RECREATIE SPRONG

NIVEAU R 3

VOORGESCHREVEN OEFENSTOF

- I. Springplank Landingsmat
II. Minitrampoline Landingsmat

Oefenstof	UW	Symbolen
I. Streksprong tot stand direct gevolgd door inhurken en rol voorover tot stand	3.10 p	
II. Streksprong tot stand direct gevolgd door inhurken en rol voorover tot stand	2.60 p	