

**Dit oefeningen-boekje is van:**

---

<b>Sprong</b> Je mag 2 sprongen doen. Kies zelf of je 2 dezelfde doet of 2 verschillende. De sprong die je het beste hebt gedaan tellen we.	
Rechtstandige sprongen op verhoogd vlak (60-90 cm)	
<input type="radio"/>	Streksprong tot staan, lopen tot einde mat, 2 benen streksprong af
<input type="radio"/>	Hurksprong tot staan, lopen tot einde mat, 2 benen streksprong af
<input type="radio"/>	Spreidsprong tot staan, lopen tot einde mat, 2 benen streksprong af
<input type="radio"/>	Spreidhoeksprong tot staan, lopen tot einde mat, 2 benen streksprong af
Sprongen met rol op verhoogd vlak (60-90 cm)	
<input type="radio"/>	Streksprong, inhurken en koprol tot staan, lopen tot einde mat, 2 benen streksprong af
<input type="radio"/>	Ophurken, koprol tot staan, lopen tot einde mat, 2 benen streksprong af
<input type="radio"/>	(Zweef)rol tot staan, lopen tot einde mat, 2 benen streksprong af
Sprongen met de handstand er in	
<input type="radio"/>	Handstandoverslag tot ruglig op verhoogd vlak (60-90 cm)
<input type="radio"/>	Handstand half in tot gespannen buikligging op verhoogd vlak (60-90 cm)
<input type="radio"/>	Handstandoverslag over de kast (eventueel 1 kastdeel eraf) tot staan op de mat
Salto's	
<input type="radio"/>	Tipsalto voorover over de kast (eventueel 1 kastdeel er af) tot staan op de mat
<input type="radio"/>	Salto voorover tot staan op de mat

Brug lage ligger	Brug hoge ligger
<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Opspringen tot nette steun (mag met plank)</li> <li><input type="radio"/> Borstwaartsom met afzet op schuin vlak, nette steun</li> <li><input type="radio"/> Borstwaartsom met afzet van 1 been, nette steun</li> <li><input type="radio"/> Borstwaartsom met afzet van 2 benen, nette steun</li> <li><input type="radio"/> Borstwaartsom met 2 benen zonder afzet, nette steun</li> </ul>	<p>Dit vak alleen doen als je <u>niet</u> naar de hoge ligger springt.</p> <p>Hier doe je alles achter elkaar (geen keuze):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Gespannen hangen 2 seconden</li> <li><input type="radio"/> Hol - bol, hol - bol</li> <li><input type="radio"/> Trainer trekt je naar achteren (of zelf zwaaien met 1 inzet); Voorzwaai, achterzwaai, voorzwaai, achterzwaai met afhoeken af</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Geen buikdraai</li> <li><input type="radio"/> Buikdraai (zwaai en draai)</li> <li><input type="radio"/> Hoge opzwaai, buikdraai (zwaai en draai)</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Wegzetten tot staan</li> <li><input type="radio"/> Koprol voorover, gaan staan</li> <li><input type="radio"/> Koprol voorover, buighang (neus bij de ligger houden), gaan staan ↓</li> <li><input type="radio"/> Koprol voorover, hoekhang (kopje thee op gestrekte benen), staan ↓</li> <li><u>Ga hierna verder met "als je <b>niet</b> naar de hoge ligger springt" ↓</u></li> <li><input type="radio"/> 1 Been overheffen, hurkzit, naar hoge ligger springen →</li> <li><input type="radio"/> Ophurken en naar hoge ligger springen →</li> <li><u>Ga hierna verder met "als je <b>wel</b> naar de hoge ligger springt" →</u></li> </ul>	<p>→ Als je <u>wel</u> naar de hoge ligger springt dan ga je verder met:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Voorzwaai, achterzwaai, voorzwaai, achterzwaai met afhoeken af</li> <li><input type="radio"/> (Voorzwaai, achterzwaai), voorzwaai ¾ reus, tegenspreiden af</li> <li><input type="radio"/> (Voorzwaai, achterzwaai), voorzwaai ¾ reus, wegzetten, voorzwaai, achterzwaai met afhoeken af</li> </ul>
<p>↓ Als je <u>niet</u> naar de hoge ligger springt dan ga je verder met:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Loop-onderzwaai met afzet van 1 been tot staan</li> <li><input type="radio"/> Onderzwaai met afzet van 1 been tot staan</li> <li><input type="radio"/> Onderzwaai met afzet van 2 benen tot staan</li> <li><input type="radio"/> Opspringen en tegenspreiden af tot staan</li> </ul>	

<b>Balk</b>	
Deze oefening mag op ook de vloerbalk, maar deze oefening op de gewone balk van 1 meter hoogte doen levert <b>1,00 punt extra</b> op.	
<input type="radio"/>	Vloerbalk: vanaf de vloer op de vloerbalk stappen, 1 seconde blijven
<input type="radio"/>	Balk: vanaf de kast op de balk stappen, 1 seconde blijven staan
<input type="radio"/>	Op de kast (of kastdeksel) ophurken, op de (vloer)balk stappen, 1 seconde blijven staan
<input type="radio"/>	Op de balk ophurken, gaan staan en 1 seconde blijven staan
<input type="radio"/>	Lopen tot het midden van de balk
<input type="radio"/>	Aansluitpassen tot het midden van de balk: afwisselend links en rechts
<input type="radio"/>	Veren naar hurkzit, balk aantikken, weer gaan staan
<input type="radio"/>	Dwars op de balk gaan staan, spreidstand 1 seconde, been aansluiten, terugdraaien
<input type="radio"/>	1 Seconde op je tenen staan, dwars op de balk gaan staan, spreidstand 2 seconden, been aansluiten, terugdraaien
<input type="radio"/>	Zweefstand, halve draai op 2 benen
<input type="radio"/>	Zweefstand 2 seconden, halve draai op 2 benen
<input type="radio"/>	Naar het einde van de balk op je tenen lopen met je armen langs je oren, halve draai op 2 benen
<input type="radio"/>	Naar het einde van de balk op je tenen lopen met je armen langs je oren, hurkzit, halve draai in hurkzit, gaan staan
Serie van 1, 2, 3 of 4 sprongen achter elkaar (zelf kiezen hoeveel, maar minimaal 1)	
<input type="radio"/>	<input type="radio"/> Loopsprong <input type="radio"/> Hurksprong <input type="radio"/> Kattensprong <input type="radio"/> Sisonne
Wat ik goed kan en hier aan toe wil voegen:	
<input type="radio"/>	<input type="radio"/> _____ <input type="radio"/> _____ <input type="radio"/> _____
<input type="radio"/>	Op je tenen lopen naar het einde van de balk
<input type="radio"/>	Streksprong af
<input type="radio"/>	Hurksprong af
<input type="radio"/>	Arabier af
<input type="radio"/>	Overslag af

<b>Vloer</b>	
<input type="radio"/>	Geen radslag
<input type="radio"/>	Radslag, halve draai op 2 benen
<input type="radio"/>	Zweefstand
<input type="radio"/>	Zweefstand (1 seconde)
<input type="radio"/>	Zweefstand (2 seconden)
<input type="radio"/>	Snelle handstandopzwaai
<input type="radio"/>	Snelle handstand
<input type="radio"/>	Handstand net niet recht
<input type="radio"/>	Handstand recht
<input type="radio"/>	Huppelpasjes, streksprong met halve draai
<input type="radio"/>	Wisselsprong, pasjes, streksprong met halve draai
<input type="radio"/>	Rol voorover met plank (mag schuine rol zijn), streksprong
<input type="radio"/>	Koprol, streksprong
<input type="radio"/>	Koprol, streksprong, koprol, streksprong
<input type="radio"/>	Koprol, streksprong, koprol met even gestrekte benen, streksprong
	Serie van 2, 3 of 4 sprongen achter elkaar (zelf kiezen hoeveel, maar minimaal 2)
<input type="radio"/>	<input type="radio"/> Loopsprong <input type="radio"/> Hurksprong <input type="radio"/> Kattensprong <input type="radio"/> Sisonne
	Onderdelen die ik al kan en hier nog achteraan doe (voor inspiratie zie "Hoe werkt het"):
<input type="radio"/>	_____ <input type="radio"/> _____
<input type="radio"/>	_____ <input type="radio"/> _____
<input type="radio"/>	_____ <input type="radio"/> _____

## **Hoe werkt het?**

### **Algemeen**

Plezier in bewegen is het belangrijkste! Oefen goed zodat je zo veel mogelijk onderdelen kunt en voer deze zo netjes mogelijk uit.

Het maken van de Clubkampioenschappen-oefening werkt een beetje als een menukaart. Uit elk gekleurd vak kies je 1 onderdeel. Als je deze achter elkaar doet dan krijg je je oefening.

De onderdelen zijn allemaal voorzien van een O. Dit zijn ronde aankruisvakjes en deze kleur je in, als je het bijhorende onderdeel kan.

De onderdelen lopen per vakje op in moeilijkheid. Hoe hoger een onderdeel in het vak staat, hoe makkelijker en hoe lager, hoe moeilijker.

Als je een onderdeel al kan dan kleur je, na goedkeuring van de trainer, het vakje (O) voor het onderdeel in. Zo weet je wat je al kan en waar je nog op kunt oefenen.

### **Sprong**

Op sprong mag je bij de Clubkampioenschappen 2 sprongen doen. Je kan zelf kiezen of je 2 dezelfde sprongen doet of 2 verschillende.

Op de clubkampioenschappen telt alleen de sprong die je het beste hebt gedaan. Dus ook al doe je twee sprongen, er wordt maar één van de twee sprongen als punt geteld.

### **Brug**

Voor je brug-oefening moeten er zowel onderdelen gekozen worden op de lage ligger of rekstok, als de hoge ligger of rekstok. Eerst turn je op de lage ligger of rekstok en daarna op de hoge ligger of rekstok. Het samenstellen op brug loopt wat anders, lees goed wat de bedoeling is.

### **Balk en vloer**

Op balk en vloer kies je zelf jouw combinatie van sprongen. Daarnaast is er ruimte om (bijna) aan het einde van je oefening nog extra elementen toe te voegen waarvan jij denkt dat ze jou extra punten opleveren.

Voorbeelden bij vloer:

- koprol met rechte benen
- koprol achteruit
- bruggetje                       tic-tac
- arabier
- overslag
- split of spagaten

Voorbeelden bij balk:

- koprol op de balk
- halve pirouette               hele pirouette