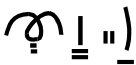
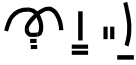


RECREATIE SPRONG

NIVEAU R 1

VOORGESCHREVEN OEFENSTOF

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

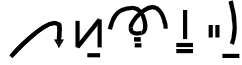
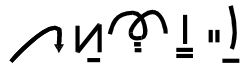
Oefenstof	D-score	Symbolen
I. Zweefrol en via hurkzit komen tot stand (enkele) pasje(s) voorwaarts tot het einde van het verhoogde vlak en met 2-benige afzet streksprong af tot stand	3.70 p	
II. Zweefrol en via hurkzit komen tot stand (enkele) pasje(s) voorwaarts tot het einde van het verhoogde vlak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

RECREATIE SPRONG

NIVEAU R 2

VOORGESCHREVEN OEFENSTOF

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