

5-8 jaar niveau B

Tumblingbaan

1. Aanloop streksprong
2. Aanloop hurksprong
3. Aanloop koprol streksprong

Minitrampoline met bank

1. Streksprong
2. Hurksprong
3. Spreidsprong

Minitrampoline - kast met bank

1. Breedtekast: Ophurken – streksprong af (op knieën = -0.1 per keer)
2. Breedtekast: Ophurken – hurksprong af (op knieën = -0.1 per keer)
3. Lengtekast: Ophurken koprol

5-8 jaar niveau A

Tumblingbaan

1. Aanloop hurksprong
2. Aanloop hurksprong - spreidsprong
3. Aanloop zweefrol

Minitrampoline met bank

1. Streksprong
2. Spreidsprong
3. Streksprong $\frac{1}{2}$ draai

Minitrampoline - kast met bank

1. Breedtekast: Ophurken – hurksprong af (ophurken op je voeten)
2. Breedtekast: Ophurken – spreidsprong af (ophurken op je voeten)
3. Lengtekast: Buikschuiven – koprol

8-11 jaar niveau B

Tumblingbaan

1. Aanloop streksprong
2. Aanloop hurksprong - spreidsprong
3. Aanloop koprol - streksprong
4. Aanloop radslag
5. Aanloop arabier kaats- $\frac{1}{2}$ draai

Minitrampoline

1. Streksprong
2. Hurksprong
3. Spreidhoeksprong
4. Streksprong $\frac{1}{2}$ draai
5. Koprol

Minitrampoline - kast

1. Br: Ophurken- hurksprong af
2. Br: Ophurken - spreidsprong af
3. L: Ophurken, stap, stap, $\frac{1}{2}$ draai af
4. L: Koprol in een keer
5. L: Buikschuiven koprol

8-11 jaar niveau A

Tumblingbaan

1. Aanloop spreidhoeksprong
2. Aanloop zweefrol
3. Aanloop radslag- radslag
4. Aanloop arabier kaats- $\frac{1}{2}$ draai
5. Keuze: Aanloop salto / radslag arabier kaats - $\frac{1}{2}$ draai

Minitrampoline

1. Hurksprong
2. Spreidhoeksprong
3. Streksprong $\frac{1}{2}$ draai
4. Arabier
5. Keuze: Hele draai / Salto

Minitrampoline - kast

1. Br: Ophurken- spreidhoeksprong af
2. Br: Overhurken of overspreiden
3. L: Koprol in een keer
4. L: Ophurken arabier af
5. L: Ophurken overslag af/ophurken salto af (met hulp)

12+ jaar niveau B

Tumblingbaan

1. Aanloop hurksprong - spreidsprong
2. Aanloop zweefrol
3. Aanloop radslag- radslag/ loopoverslag
4. Aanloop arabier kaats- $\frac{1}{2}$ draai
5. Keuze: Aanloop salto / radslag arabier kaats - $\frac{1}{2}$ draai

Minitrampoline

1. Spreidhoeksprong
2. Streksprong $\frac{1}{2}$ draai
3. Zweefrol
4. Keuze: Hele draai / Salto
5. Arabier/barani

Minitrampoline - kast

1. Br: Ophurken- hurksprong af
2. Br: Overhurken of overspreiden
3. L: Koprol in een keer
4. L: Buikschuiven koprol
5. L: los op arabier af / los op overslag af

12+ jaar niveau A

Tumblingbaan

1. Aanloop radslag-radslag /flakflik
2. Aanloop arabier kaats- ½ draai
3. Aanloop salto
4. Keuze: Aanloop loopoverslag-arabier / overslag-salto
5. Keuze: Arabier-salto a.o. / arabier-flikflak

Minitrampoline

1. Hurksprong
2. Streksprong hele draai
3. Keuze: Flakflik / Salto
4. Keuze : Barani /Arabier
5. Keuze : Hoeksalto / streksalto

Minitrampoline - kast

1. Br: Streksprong over kast heen
2. Br: Overhurken of overspreiden
3. Br: Overslag of arabier
4. L: Losop arabier af of overslag af
5. L: Keuze: Arabier / overslag / zweefrol