

SPRONG

NIVEAU PRÉ INSTAP D5

RECREATIE OEFENSTOF

Toestel

Sprong

D-score

Sprongnummer

verhoogd vlak (60 cm)
plankoline

ophurken, gevolgd door rol voorover,
opstaan, streksprong af

3,20

A

2 sprongen, waarvan het gemiddelde telt als eindcijfer

SPRONG

NIVEAU INSTAP D5

RECREATIE OEFENSTOF

Toestel

Sprong

D-score

Sprongnummer

verhoogd vlak (60 cm)
plankoline

zweefrol
opstaan, streksprong af

4,00

A

ophurken, gevolgd door rol voorover,
opstaan, streksprong af

3,20

B

2 sprongen, waarvan het gemiddelde telt als eindcijfer

SPRONG

NIVEAU PUPIL 1 D5

RECREATIE OEFENSTOF

Toestel

Sprong

D-score

Sprongnummer

verhoogd vlak (60 cm)
plankolinehandstand overslag tot ruglig
opstaan, streksprong af

4,00

A

zweefrol
opstaan, streksprong af

3,20

B

ophurken, gevolgd door rol voorover,
opstaan, streksprong af

2,40

C

2 sprongen, waarvan het gemiddelde telt als eindcijfer

SPRONG

NIVEAU PUPIL 2 D5

RECREATIE OEFENSTOF

Toestel

Sprong

D-score

Sprongnummer

verhoogd vlak (60 cm)
plankoline

handstand overslag tot ruglig
opstaan, streksprong af

4,00

A

zweefrol
opstaan, streksprong af

3,20

B

2 sprongen, waarvan het gemiddelde telt als eindcijfer

SPRONG

NIVEAU JEUGD 1 D5

RECREATIE OEFENSTOF

Toestel

Sprong

D-score

Sprongnummer

verhoogd vlak (60 cm)
plankoline

handstand overslag tot ruglig
opstaan, streksprong af

3,20

A

zweefrol
opstaan, streksprong af

2,40

B

2 sprongen, waarvan het gemiddelde telt als eindcijfer