



Oefenstof 2019

Heren



---

### *vloer niveau 1*

---

rol voorover streksprong  
rol voorover tot hurkzit  
rol achterover tot kaars 2 sec. tot hurkzit  
spreidstand met twee handen aan de grond  
komen tot buiklig  
opduwen tot ligsteun en slepen tot hurkzit  
streksprong 1/2 draai

---

### *vloer niveau 2*

---

Vluchtige handstand  
Koprol voorover  
Radslag  
koprol achterover tot hurkzit  
1/2 draai in hurkzit  
Vanuit hurkzit naar spreidstand  
Ruglig omrollen tot buiklig  
Opduwen tot ligsteun gevolgd door slepen met gestrekte benen tot hurkzit  
Radslag.

---

### *Vloer Niveau 3*

---

Vluchtige handstand  
Voorhup met afzet van 2 benen, radslag  
Zweefrol  
Koprol achterover met rechte armen  
Vanuit hurkzit naar spreidstand zonder handen.  
Ruglig omrollen tot buiklig  
Opduwen tot ligsteun gevolgd door slepen met gestrekte benen tot stand  
Voorhup radslag, radslag

---

#### *Vloer niveau 4*

---

Handstand (1 sec)

3 passen, hup radslag

Koprol achterover met gestrekte armen tot ligsteun

Vanuit ligsteun koprol voorover tot spreidzit

Spreidhoeksteun met billen op de grond en handen bij de knieën (dus voeten omhoog)

Ruglig omrollen tot buiklig

Opduwen tot ligsteun en komen tot split (spreidstand)

Vanuit split (spreidstand) met gestrekte benen heffen tot stand

Drie passen, voorhup arabier

---

#### *Vloer niveau 5*

---

Handstand (2 sec)

3 passen, hup radslag, aansluitpas en doordraaien voorwaarts

Stut (tot ligsteun)

Koprol met gestrekte benen tot spreidzit

Spreidhoeksteun met billen op de grond en handen bij de knieën

(dus voeten omhoog) (2 sec)

Split, heffen tot stand (gestrekte benen)

Voorhup radslag, arabier

---

#### *Vloer niveau 6*

---

Handstand hip-tip

Radslag aansluitpas

Zweefrol

Stut boven horizontaal endorol voorwaarts vluchtige spreidhoeksteun

Split, uit split gespreid heffen tot ligsteun

Radslag, arabier kaats

Overslag (met plank)

---

*Vloer niveau 7*

---

Salto voorover met plank

Handstand hip tip

½ draai

Radslag-arabier

Zweefrol

Stutrol tot handstand, vallen tot ligsteun

Split, vanuit split gespreid heffen tot handstand doorrol

Arabier kaats

Overslag

---

*Vloer niveau 8*

---

Aanloop arabier flikflak

Zweefrol

Radslag-arabier

koprol tot spreidstand

handstand heffen tot doorrol

Stutrol tot handstand

komen tot ligsteun linker arm heffen, rechterarm heffen in zijwaartse plank (2 sec.)

Handstand hip tip

Streksprong 1/1 draai

---

*Gelijke brug niveau 1*

---

Holle Strecksteun 2 seconden aanhouden

3x achterzwaai voeten op liggerhoogte

3x voorzwaai met gestrekt lichaam

In de vierde achterzwaai neerspringen tussen de liggers.

Komen tot vouwhang (met hulp) komen tot stand

---

*Gelijke brug niveau 2*

---

Komen tot streksteun,

Komen tot vluchtige hurksteun,

3x voorzwaai met gestrekte benen,

Bij de derde voorzwaai benen gespreid op de legger

Komen tot zwaai bij de 2de zwaai achter neerspringen tussen de leggers.

Komen tot vouwhang achterover duikelen tot stand.

---

*Gelijke brug niveau 3*

---

Komen tot streksteun,

Komen tot hurksteun (2sec),

3x voorzwaai met gestrekte benen,

Bij de derde voorzwaai benen gespreid op de legger

Komen tot zwaai bij de 2de zwaai achter neerspringen tussen de leggers

Vouwhang (2sec.) tot omgekeerde hang (2 sec.) door duikelen tot stand.

Komen tot stand

---

#### *Gelijke brug niveau 4*

---

Vouwhang komen tot stand

Komen tot streksteun 2 seconden,

komen tot vluchtige hoeksteun

1x uitzwaai voeten boven de liggers, 2x achterzwaai op horizontaal

3x voorzwaai gestrekt lichaam voeten boven de liggers

In de vierde achterzwaai achter over de stok wenden

---

#### *Gelijke brug niveau 5*

---

Komen tot streksteun 2sec.

Komen tot hurksteun 2sec.

Komen tot vluchtige hoeksteun

Komen tot vouwhang

Achterover duikelen tot stand

3x zwaaien derde achterzwaai afwenden over de ligger

---

#### *Gelijke brug niveau 6*

---

Streksteun 2 sec.

Hoeksteun 2 sec.

Wenden naar 1 ligger (verplaatsen van handen van twee liggers naar een en weer terug, ½ draai)

komen tot vouwhang

kip tot spreidzit

koprol voorover op liggers

Hoeksteun

3 x achterzwaai komen tot horizontaal

1 x achterzwaai komen tot boven horizontaal

bij de 4de achterzwaai benen afwenden tot stand

---

### *Gelijke brug niveau 7*

---

Aanspringen tot vouwhang

Kip tot spreidzit tillen tot spreidhoeksteun 2 seconden

1x uitzwaai horizontaal, 2x achterzwaai boven horizontaal

3x voorzwaai gestrekt lichaam voeten boven liggers

Spreidzit, rol voor over tot spreidzit

Via hoeksteun naar streksteun

Wenden 1/2 draai naar 1 ligger (verplaatsen van handen van twee liggers naar een en weer terug)

1x voorzwaai horizontaal

2x achterzwaai boven horizontaal voorzwaai gehoekt lichaam voeten boven liggers

Handstand wenden

---

### *Gelijke brug niveau 8*

---

Aanspringen tot vouwhang

kip uitduwen tot hoeksteun (2 sec)

1x uitzwaai

Spreidzit, uitduwen tot handstand met gebogen armen.

Streksteun,

Spreidzit, rol voor over tot spreidzit.

Via hoeksteun naar streksteun

Wenden 1/2 draai naar 1 ligger (verplaatsen van handen van twee liggers naar een en weer terug)

Hurksteun, Doorgaan naar vouwhang

Omgekeerde hang

Komen tot spreidzit naar hoeksteun

1x voorzwaai horizontaal

2x achterzwaai boven horizontaal voorzwaai gehoekt lichaam voeten boven liggers

Achterzwaai tot handstand (1sec) afwenden tot stand

---

*Sprong Niveau 1*

---

2x Streksprong (met bank) / 1x streksprong en 1x spreidsprong

---

*Sprong Niveau 2*

---

Streksprong en hurksprong (met bank)

---

*Sprong Niveau 3*

---

Hurksprong en spreidsprong

---

*Sprong Niveau 4*

---

1/2 draai en hoeksprong

---

*Sprong niveau 5*

---

1/1 draai en of arabier

---

*Sprong niveau 6*

---

1/1 draai en of arabier en of salto

---

*Sprong niveau 7*

---

Spreidhoeksalto en of Barani en/of Hurksalto half uit

---

*Sprong niveau 8*

---

Streksalto / Hoeksalto en of Barani en/of Hoeksalto half uit



---

### *Ringen niveau 1*

---

Komen tot vouwhang (met hulp)

Voorover terug komen tot hang

Komen tot stand

Achterwaarts lopen

Komen tot zwaai (4x)

Slepen tot stand

---

### *Ringen niveau 2*

---

Gehurkt omtrekken tot vouwhang

Omgekeerde hang

Ruglingse hang (2 sec) en neerspringen

Achterwaarts lopen

Komen tot zwaai (3x)

1/2 draai in voorwaarts

1/2 draai uit achterwaarts

Komen tot voorzwaai

Slepen tot stand

---

### *Ringen niveau 3*

---

Streksteun (2 sec) gevolgd door vluchtige hurksteun

Zelfstandig via voor- of achterover duikelen komen tot vouwhang

Uitzwaaien en na 2<sup>e</sup> achterzwaai komen tot vouwhang

Omgekeerde strekhang

Uitzwaaien en na 2<sup>e</sup> achterzwaai komen tot vouwhang

Ruglingse hang (2 sec) en neerspringen

---

#### *Ringen niveau 4*

---

Streksteun (2 sec) gevolgd door hurksteun (2 sec)

Zelfstandig via achterover duikelen komen tot vouwhang en vervolgens strekhang

Gehoekt omtrekken tot vouwhang

Omgekeerde strekhang

Uitzwaaien - omgekeerde strekhang

Komen tot vouwhang

Ruglingse hand ( 2 sec) en neerspringen

---

#### *Ringen niveau 5*

---

Streksteun (2 sec) gevolgd door hoeksteun (2 sec)

Streksteun (2 sec) gevolgd door vluchtige hurksteun

Zelfstandig via voorover duikelen komen tot vouwhang

Omgekeerde strekhang en uitzwaaien

Omgekeerde strekhang, komen tot vouwhang

Ruglingse hang en neerspringen

---

#### *Ringen niveau 6*

---

Streksteun (2 sec)

Hoeksteun 2 seconden

Voorover duikelen tot vouwhang

Omgekeerde strekhang

Wegzetten gevolgd door inloque

2x basiszwaai

2x achterzwaai met voeten op hoofdhoogte

Hurksalto achterover

---

*Ringen niveau 7*

---

3 x steunzwaaien, 3<sup>de</sup> keer tot hoeksteun

Streksteun (2 sec)

Achterover vallen tot vouwhang

Disloque

Omgekeerde strekhang

Wegzetten direct gevolgd door inloque

2 x achterzwaai (hoofdhoogte)

Spreidsalto

---

*Ringen niveau 8*

---

5x steunzwaai, 5 de achterzwaai spreidhoeksteun (2sec)

streksteun (2 sec), hoeksteun (2 sec) heffen naar spreidhoeksteun (2 sec) heffen naar streksteun (2 sec)

Voorover rollen

2 x basiszwaai voeten

2 x achterzwaai (ringhoogte)

Spreidsalto

---

### *Rek niveau 1*

---

- Opspringen tot steun
- Koprol voorover tot buighang
- Neerspringen ondersprong met afzet van 1 been

---

### *Rek niveau 2*

---

- Borstwaardsom tot steun
- Koprol voorover tot buighang
- Neerspringen ondersprong met afzet van 1 been

---

### *Rek niveau 3*

---

- Borstwaardsom tot steun
- Buikdraai achterover
- Molendraai
- Neerspringen ondersprong met afzet van 2 benen

---

### *Rek niveau 4*

---

- Borstwaardsom tot steun
- Buikdraai achterover
- Molendraai
- Ondersprong uit steun

---

### *Rek Niveau 5*

---

#### Lage rek

- Borstwaardsom tot steun (afzet van 2 benen)
- Molendraai
- Buikdraai achterover direct gevolgd door
- Ondersprong uit steun

#### Hoge rek

- Wegzetten
  - 3de voorzwaai halve draai
  - 3x achterzwaai
  - 3<sup>de</sup> achterzwaai neerspringen tot stand
- 

### *Rek niveau 6*

---

#### Lage rek

- Borstwaardsom tot steun (afzet van 2 benen)
- Molendraai
- Hoekdraai
- Spreid ondersprong (met voeten op de rekstok)

#### Hoge rek

- Wegzetten
  - 2x zwaaien
  - 3de voorzwaai halve draai gevolgd door neerspringen tot stand / 3<sup>de</sup> voorzwaai salto achterover tot stand
- 

### *Rek Niveau 7*

---

#### Hoge rek

- Optrekken tot borstwaardsom tot steun/ Halve Reus/ Kip uit zwaai
- Buikdraai achterover direct gevolgd door uitzwaai
- 3<sup>de</sup> voorzwaai salto achterover