

# Recrea oefeningen

## Grond:

### Klein

- Koprool voorwaarts
- Handstand terugkomen
- Radslag
- Koprool achterwaarts
- Draai 180°
- Zweefrol
- Waagstand
- Kopstand
- Hurksprong

### Groot

- Aanloop salto of opsprong overslag
- Handstand doorrollen
- radslag bijtrekpas radslag
- halve draai
- achterwaarts stut naar handstand
- 180° draai
- Waagstand
- Aanloop rondat/ radslag

## Trampoline

- 1/1 draai
- Spreidsprong
- Hurksprong
- Gehurkte salto
- Gehoekte salto
- Barani

## Plint

- Ophurken op plint, streksprong af

- Tussensteun
- Wendsprong
- Overslag
- Salto

## Balk

Klein:

1<sup>e</sup> lengte:

- Vanuit dwarse stand opspringen tot streksteun, 1 been overzwaaien tot rijzit, achterop zwaaien tot hurkzit
- Beurtelings en opeenvolgend 1 been gestrekt iowaarts zwaaien, hoog op de tenen en armen zijwaarts
- Kattensprong met armzwaai
- Halve draai

2<sup>e</sup> lengte:

- Waagstand
- Stap voorwaarts met streksprong
- 2 passen in hurkzit
- Recht tot zijwaartse stand
- 2 stappen zijwaarts
- 1/4<sup>e</sup> draai

- Hurksprong af

## Groot

### 1<sup>e</sup> lengte:

- Uit stand opspringen tot streksteun op balk en zwaai 1 been over de balk tot spreidzit
- Spreidhoeksteun (2 seconden)
- Benen naar achter zwaaien tot hurkzit en strekstand
- 1 pas voorwaarts beenzwaai links, beenzwaai rechts
- Wisselsprong gevolgd door streksprong
- Handstand knie tikken
- Zweefhouding
- 1 à 2 passen voorwaarts (indien nodig)
- ½ draai op de tenen met armen in de zij

### 2<sup>e</sup> lengte:

- hurkzit, koprol voorwaarts tot spreidzit
- armen zijwaarts uitstrekken, linkse arm plooien en hand tegen hoofd plaatsen (rechtse arm gestrekt houden en kijken naar de hand van de rechtse arm)

- armen voor plaatsen, benen naar achter zwaaien en tot hurkzit komen
- 2 passen voorwaarts (in hurkzit), gevolgd door  $\frac{1}{4}$  draai (tijdens  $\frac{1}{4}$  draai komen tot strekstand
- 2 kruispassen zijwaarts
- $\frac{1}{4}$  draai op de tenen (naar kortste stuk van de balk)
- 1 à 2 passen achterwaarts (indien nodig)
- Rondat af