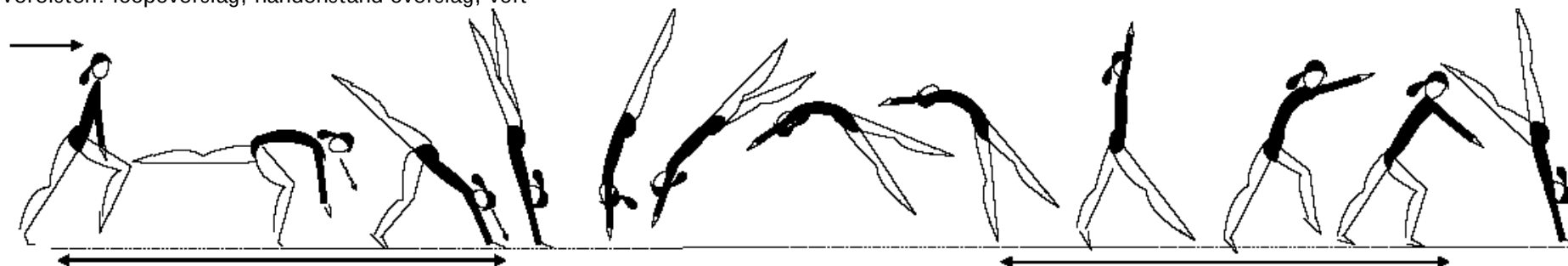


LEERLIJN TUMBLING - LEVEL 2

Vertaling leerlijn GBR (level 2)

Overslag volt serie

Vereisten: loopoverslag, handenstand overslag, volt



Afstootafstand

link



Handen moeten achter de lijn door het rechte been staan

heupen duwen steeds voorwaarts
Armen blijven naast de oren
Snelle gewichtsverplaatsing naar voorste been

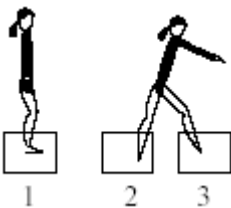
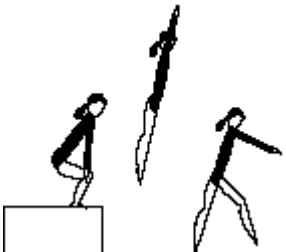


heupen duwen steeds voorwaarts
armen blijven naast oren
snelle hol-bol beweging

benen zwaaien voortdurend
armen blijven naast oren
snelle bol-hol beweging

LEERLIJN TUMBLING - LEVEL 2

Vertaling leerlijn GBR (level 2)

Opbouw	Opbouw	Foutenanalyse
Zie opbouw loopoverslag, handenstand overslag en volt (level 1)	Vaardigheid met afzetpunten 3 vierkante markeervlakken  1. afstoot op 2 voeten 2. landen op achterste voet 3. afzetten op voorste voet	Zie fouten overslag
Opsprong overslag van verhoog 	loopoverslag van verhoog 	Landen in lunge - Gelijktijdig op 2 voeten landen ~ landen op achterste voet, oefening stap voorwaarts
		Landingsbeen buigt teveel - Heupen voorwaarts blijven duwen

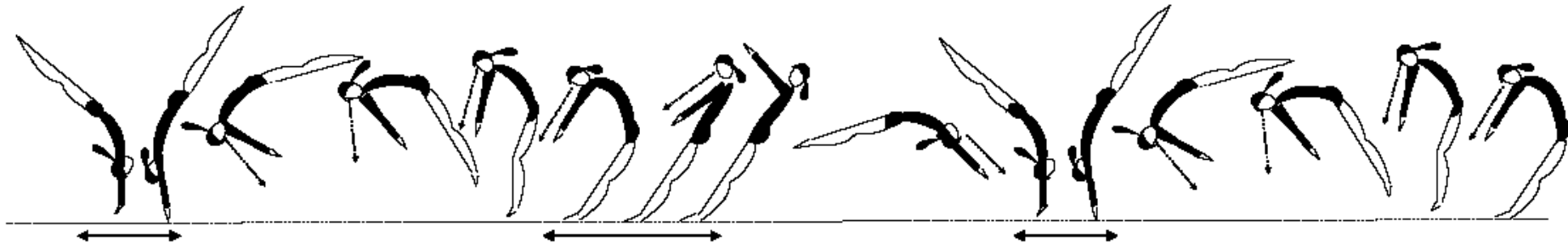
Rondat flik serie

Vereisten: Rondat, Flik



Heupen in verlengde houden om te vermijden dat voorste been lichaam kruist waardoor rondat niet op lijn uitgevoerd wordt

landen
armen naar beneden en schouders rugwaarts duwen
armen liften



constante beenzwaai
armen blijven naast oren
snelle hol-bol beweging

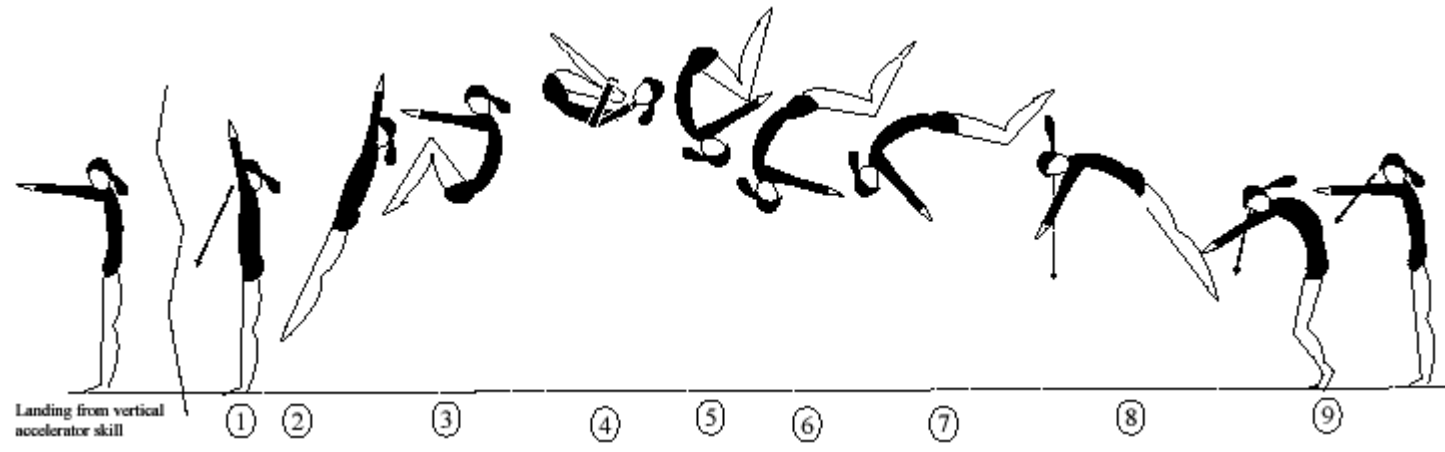
landen
armen naar beneden
en schouders rw duwen
armen op

constante beenzwaai
armen blijven naast oren
snelle hol-bol beweging

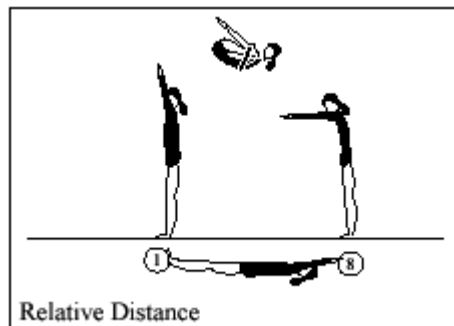
LEERLIJN TUMBLING - LEVEL 2

Vertaling leerlijn GBR (level 2)

Salto rugwaarts gehurkt



Relatieve afstand



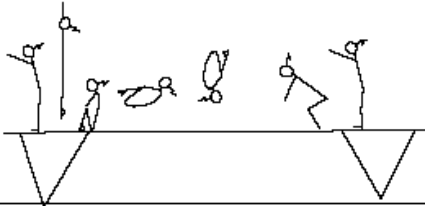
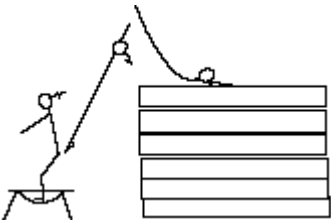
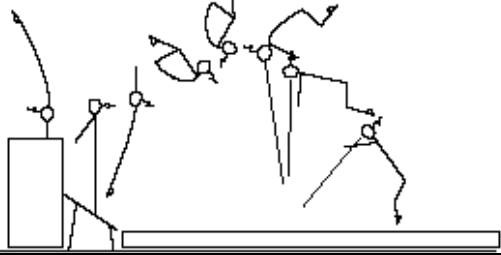
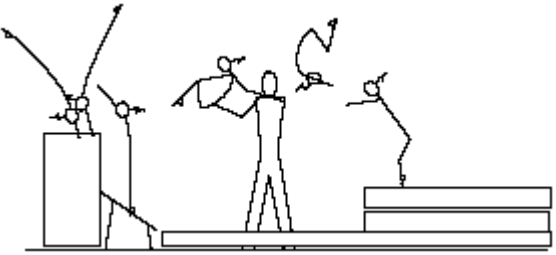
Vereisten: Flik, temp, rondat, sterke buikspieren

Techniek:

1. Armen krachtig voor- en opwaarts zwaaien en deze blokkeren op ooghoogte.
Buik intrekken, heupen voor- en opwaarts heffen, borst liften.
Zo lang mogelijk naar de vloer blijven kijken. Als de gymnast van de baan is, de borst liften en het bovenlichaam lichtjes rugwaarts duwen. Ondertussen is het belangrijk om vormspanning te blijven houden.
2. Onmiddellijk na het verlaten van de baan volledig uitgestrekt blijven om de rotatiesnelheid van de salto te verhogen.
3. Bolle houding aannemen door wervelkolom bol te maken, de benen naar de borst te plooien en de **schouders voorwaarts te buigen**.
Armen naar beneden brengen.
Kin naar borst brengen
4. De scheenbenen onder de knieën vastnemen en stevig bolletje houden.
Hoofd bij borst houden
5. Openen voorbereiden door scheenbenen los te laten, armen te strekken en schouder te openen.
Heupen en knieën snel strekken
Kin lichtjes heffen om de vloer snel te kunnen zien.
6. Lichaam verder openen
7. Uitstrekken ter voorbereiding op de landing. Vooraleer te landen de spieren goed opspannen.
8. Landing absorberen door enkels, knieën en heupen. Hoofd en schouders laag houden. Armen onder horizontaal en breed houden voor evenwicht.

LEERLIJN TUMBLING - LEVEL 2

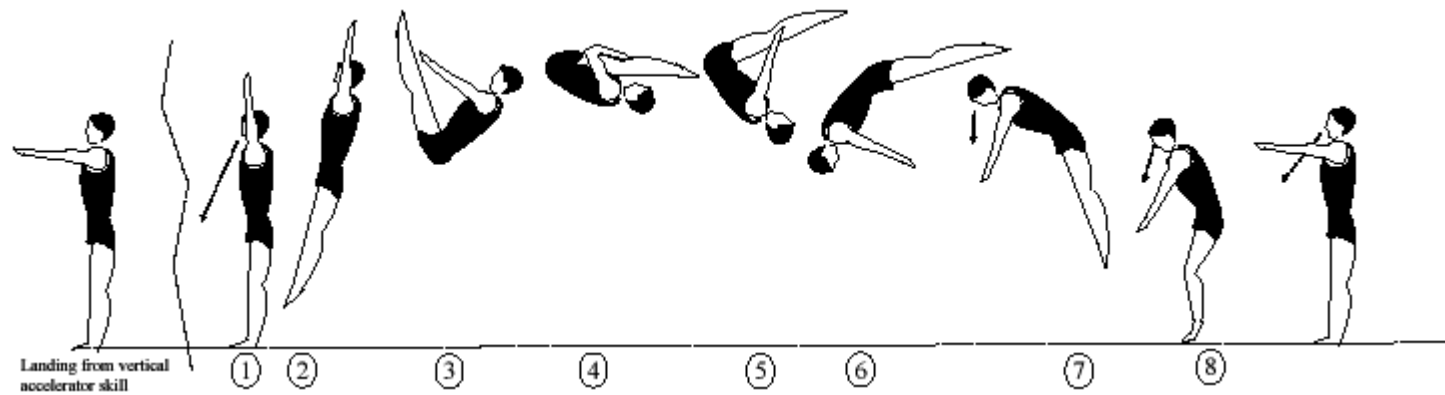
Vertaling leerlijn GBR (level 2)

Opbouw	Opbouw	Foutenanalyse
		Bij afstootfase wordt hoofd in de nek gegooid
		Lange, lage beweging - Overdreven rw leunen bij afstoot - Late armlift - Bij afstoot hoofd rw gooien - Knieën "rollen" bij afstoot - Schouders te ver achter heupen bij afstoot
		Te weinig rotatie - geen goed bolletje - te langzame houdingsverandering - te weinig hoogte
		Te veel rotatie - te laat openen

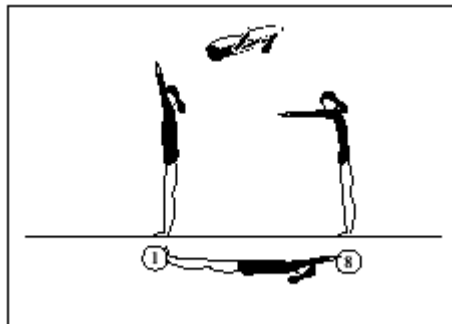
LEERLIJN TUMBLING - LEVEL 2

Vertaling leerlijn GBR (level 2)

Salto rugwaarts gehoekt



Relatieve afstand:



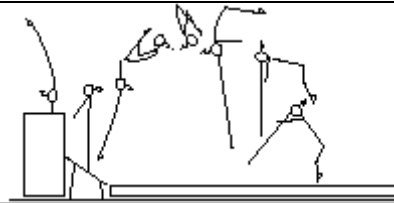
Vereisten: Flik, temp of rondat, sterke buikspieren

Techniek:

1. Armen krachtig voor- en opwaarts zwaaien en deze blokkeren op ooghoogte.
Buik intrekken, heupen voor- en opwaarts heffen, borst liften.
Zo lang mogelijk naar de vloer blijven kijken. Als de gymnast van de baan is, de borst liften en het bovenlichaam lichtjes rugwaarts duwen. Ondertussen is het belangrijk om vormspanning te blijven houden.
2. Onmiddellijk na het verlaten van de baan volledig uitgestrekt blijven om de rotatiesnelheid van de salto te verhogen.
3. Gehoekte houding aannemen door wervelkolom te buigen, de benen naar de borst te hoeken en **schouders voorwaarts te buigen**.
Armen naar beneden brengen
Kin naar borst brengen
4. De kuit onder de knieën vastnemen en gehoekte houding stevig houden
Hoofd dicht bij borst houden
5. Opening voorbereiden door kuit te lossen, armen te strekken en schouders te openen
Heuphoek snel openen door borst weg van benen te bewegen
Kin lichtjes liften om de vloer snel te kunnen zien
6. Heupen verder openen tot lichte bolle houding
7. Uitstrekken ter voorbereiding op de landing. Spieren goed opspannen vooraleer te landen
8. Landing absorberen door enkels, knieën en heupen. Hoofd en schouders laag houden. Armen onder horizontaal en breed houden voor evenwicht.

LEERLIJN TUMBLING - LEVEL 2

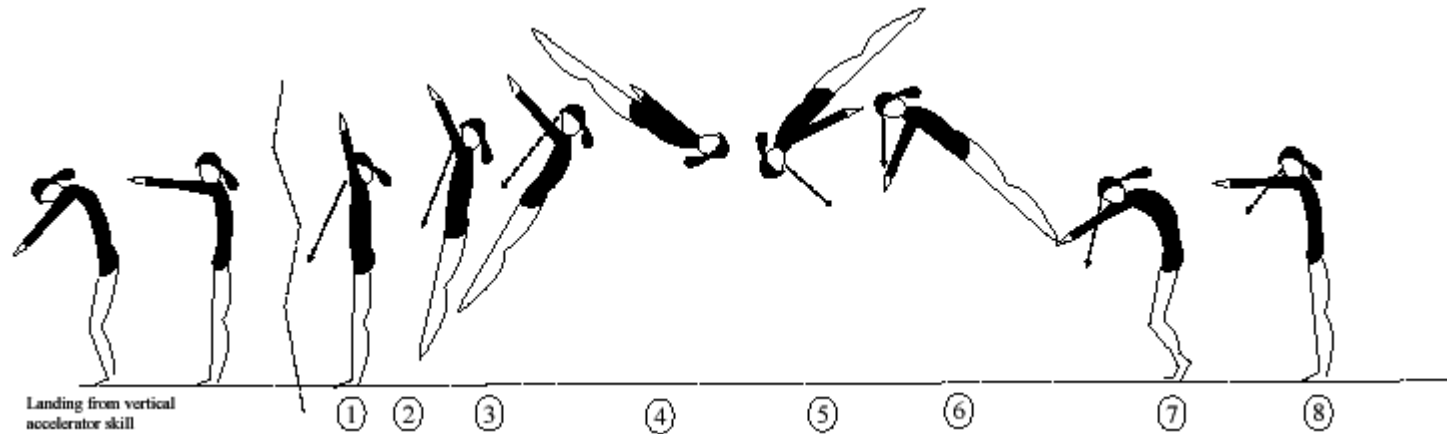
Vertaling leerlijn GBR (level 2)

Opbouw	Opbouw	Foutenanalyse
		Lange, lage beweging - Overdreven rw leunen bij afstoot - Late armlift - Bij afstoot hoofd rw gooien - Knieën "rollen" bij afstoot - schouders te ver achter heupen bij afstoot
		Te weinig rotatie - geen goed bolletje - te langzame houdingsverandering - te weinig hoogte
		Te veel rotatie - te laat openen

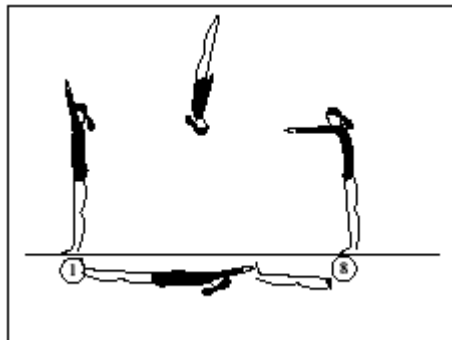
LEERLIJN TUMBLING - LEVEL 2

Vertaling leerlijn GBR (level 2)

Salto rugwaarts gestrekt



Relatieve afstand:

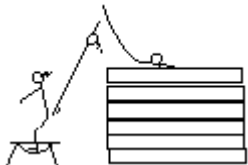
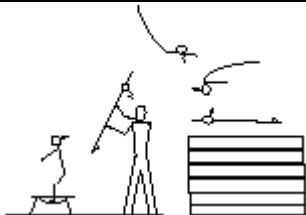
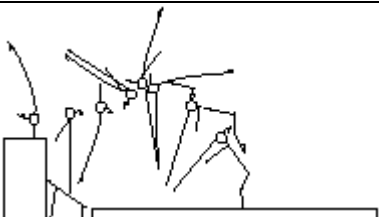
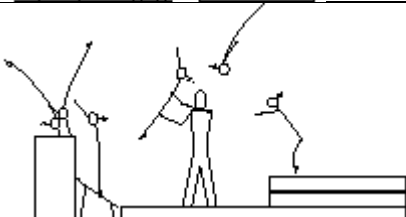


Vereisten: flik, temp of rondat, salto rugwaarts gehurkt, sterke buikspieren

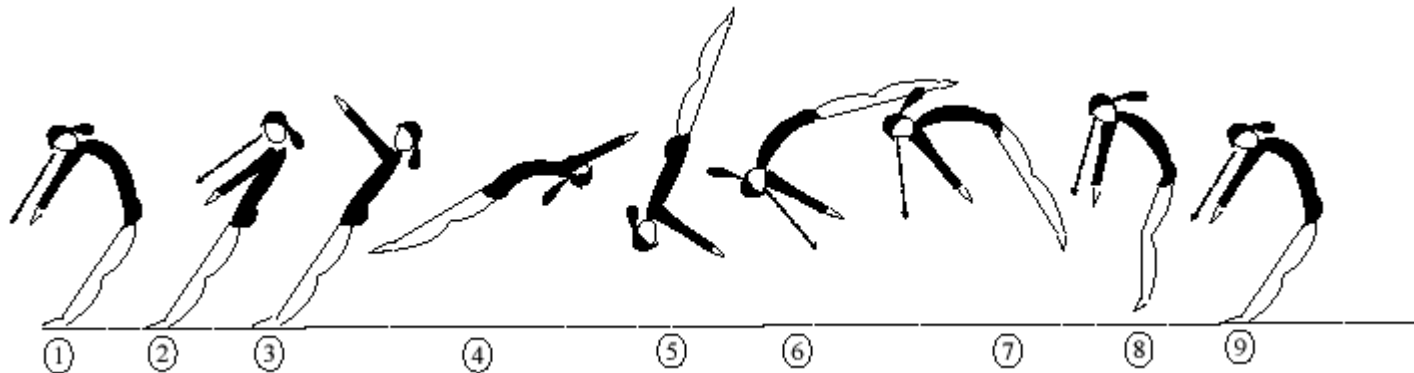
Techniek:

1. armen krachtig voor-opwaarts zwaaien, plots stoppen op ooghoogte. Buik intrekken, heupen voorwaarts en opwaarts gekanteld, borst liften. Zo lang mogelijk naar de grond blijven kijken. Bij verlaten van de baan borst liften en bovenlichaam lichtjes rugwaarts, ondertussen vormspanning houden
2. Sluiten van schouderhoek inzetten
3. Schouderhoek blijft sluiten en borst bol maken. Hoofd naar achter duwen, kin naar beneden (naar tenen kijken).
4. Vormspanning houden ...
5. Hoofd lichtjes naar achter kantelen om de baan vroeg te kunnen zien. Inzetten schouderopening door armen te liften.
6. Schouderhoek blijft openen, armen anders schouders houden
7. Uitstrekken ter voorbereiding op de landing. Vooraleer te landen spieren vooropspannen.
8. Landing opvangen met enkels, knieën en heupen. Hoofd en schouders naar beneden houden. Armen onder horizontale en breed houden voor evenwicht.

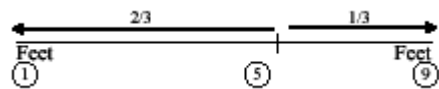
LEERLIJN TUMBLING - LEVEL 2

Opbouw	Opbouw	Foutenanalyse
		Lange, lage salto - overdreven naar achter leunen bij afzet - late armlift - hoofd naar achter gooien bij afzet - knieën rollen bij afzet - schouders te ver achter heupen bij afzet
		Te weinig rotatie - te weinig hoogte - onvoldoende actie van voeten en heupen - onvoldoende armactie
		Te veel rotatie - te laat openen - houding te hol bij salto - te weinig vormspanning

Temp



Relatieve afstand:



Vereisten: flik

Techniek:

Tijdens de beweging blijven armen op schouderbreedte

1. na het voorgaande element bevinden de voeten en schouders voor de heupen. Hoofd is met de kin naar beneden gericht, naar de baan kijken
2. schouders naar achter duwen. Armen naar beneden richting dijen duwen. Kin lichtjes naar beneden
3. armen op en rugwaarts brengen. Schouders naar achter duwen
4. naar achter springen tot lichte holle houding, schouderhoek opent, hoofd lichtjes naar achter kantelen om de baan vroeg te kunnen zien. Plotse stop van de armen ter hoogte van wenkbrauwen
5. hol-bol beweging inzetten, schouderhoek sluit
6. ogen blijven gericht op een vast punt op de baan. Schouderhoek sluit terwijl bolle houding toeneemt
7. ogen blijven nog steeds op vast punt gericht. Schouderhoek blijven sluiten en bolle houding blijven aannemen om voeten voor heupen te brengen
8. juist vooraleer de baan te raken worden de knieën lichtjes gebogen om schop in de baan in te zetten
9. knieën strekken snel bij raken van de baan om de reactie van de baan te vermeerderen

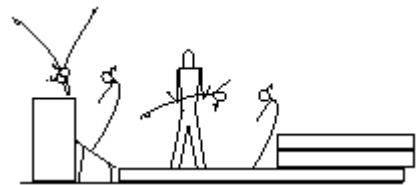
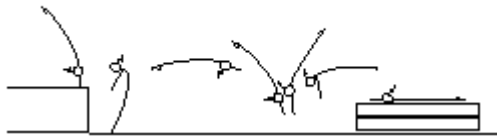
Variaties:

Beginners ~ gestrekte benen bij 8, niet schoppen in de baan

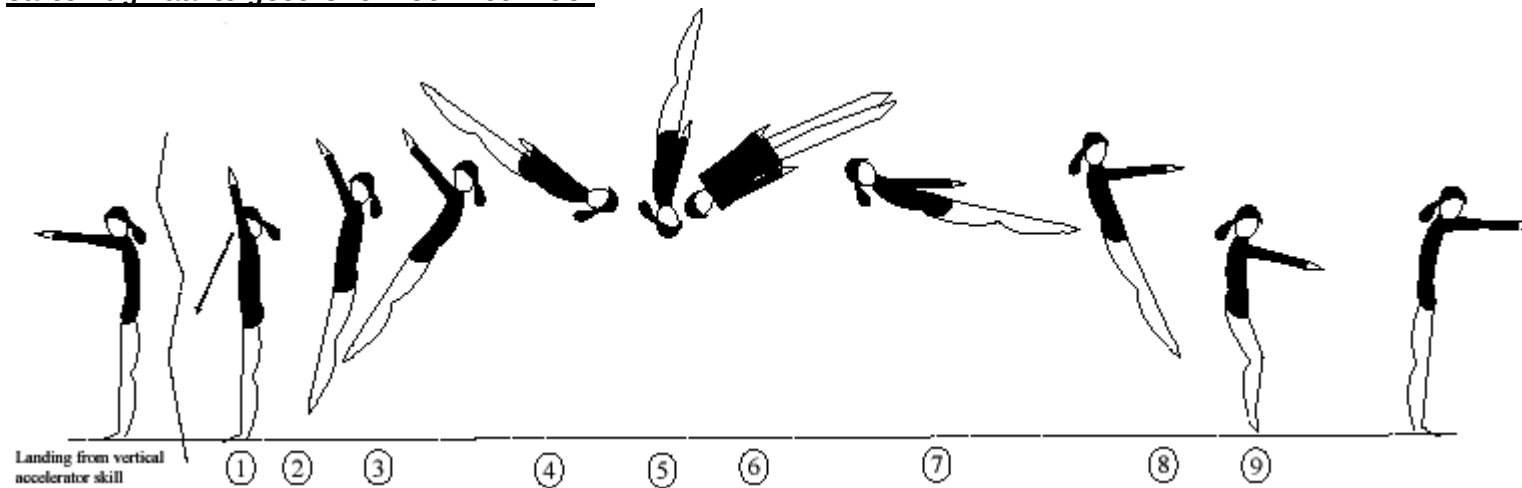
Ervaren, krachtige gymnasten: armen breed tijdens beweging om vormspanning te behouden en snelheid van de beweging te controleren

LEERLIJN TUMBLING - LEVEL 2

Vertaling leerlijn GBR (level 2)

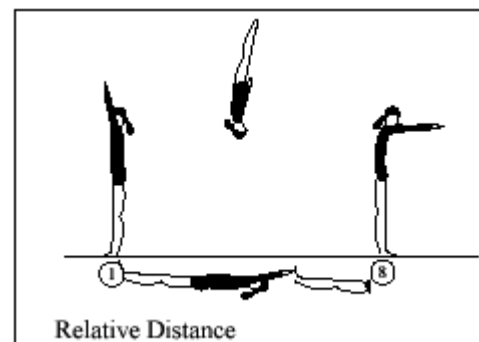
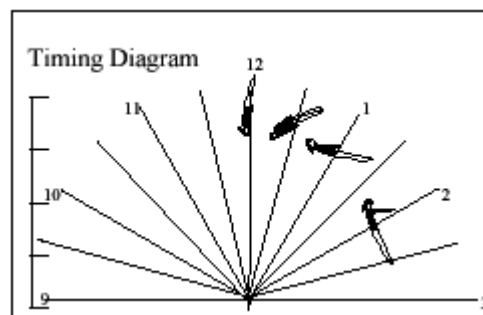
Opbouw	Opbouw	Foutenanalyse
		Hoge temp - afzetten met voeten achter - hoofd naar achter houden bij afzet - schouders worden niet ver en/of snel genoeg naar achter geduwd bij aanvang temp
		Trage temp - te weinig snelheid uit voorgaande beweging - te weinig vormspanning - armen reiken te ver - lichaam overstrekken
		Schouders te hoog bij 'Schneppe' - armen duwen niet naar beneden - hoofd op - Schneppe te laat of niet krachtig genoeg - Te weinig vormspanning
		Benen - te weinig vormspanning - te weinig schneppe beweging

Salto rugwaarts gestrekt met ½ schroef



Timing:

Relatieve afstand:



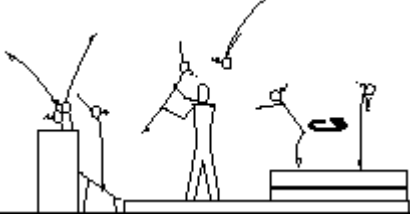
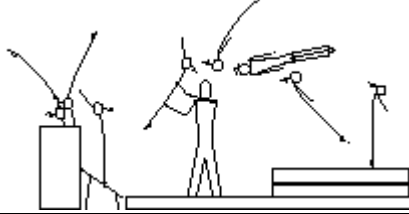
Vereisten: flik, temp of rondat, salto rugwaarts gehurkt

Techniek:

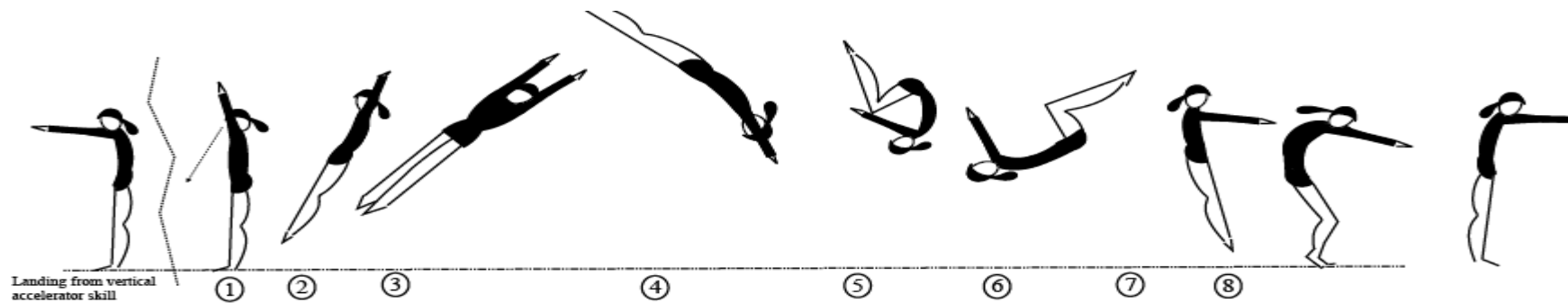
1. armen krachtig voor-opwaarts zwaaien, plotse stop op ooghoogte. Buik intrekken, heupen voor en opwaarts kantelen, borst liften. Zo lang mogelijk naar de vloer blijven kijken. Bij verlaten van de baan de borst liften en bovenlichaam lichtjes rugwaarts duwen ondertussen vormspanning houden
2. sluiten van de schouderhoek inzetten
3. Schouderhoek blijft sluiten en borst bol maken. Hoofd naar achter duwen, kin naar beneden (naar tenen kijken).
4. armen stoppen juist voor heupen
5. na zien van de baan – één schouder naar achter duwen en andere voorwaarts trekken. Vormspanning houden en heupen en knieën in lijn met het lichaam houden
6. duwen en trekken van de schouders stoppen
7. ter voorbereiding op de landing uitstrekken. Spieren vooropspannen vooraleer te landen
8. landing opvangen met enkels, heupen en knieën. Schouders en heupen laag houden. Armen onder horizontale en breed houden voor evenwicht.

LEERLIJN TUMBLING - LEVEL 2

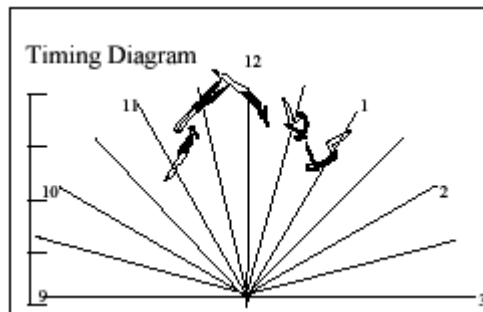
Vertaling leerlijn GBR (level 2)

Opbouw	Opbouw	Foutenanalyse
		Lange, lage salto - overdreven naar achter leunen bij afzet - late armlift - hoofd naar achter gooien bij afzet - knieën rollen bij afzet - knieën te ver achter heupen bij afzet
		Te weinig rotatie - gebrek aan hoogte - onvoldoende actie van voeten en heupen - te weinig armactie
		Te veel rotatie bij salto - te laat openen - te holle houding bij salto - te weinig vormspanning
		Te veel schroef - te vroeg draaien - schroefactie te krachtig
		Te weinig schroef - te laat draaien - schroefactie niet krachtig genoeg - heupen draaien niet mee met schouders - hoofd blijft achter

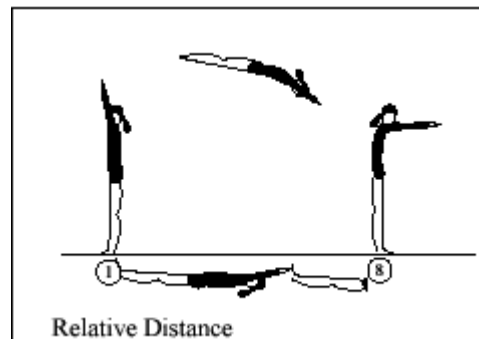
Twistsalto (gehurkt)



Timing:



Relatieve afstand:



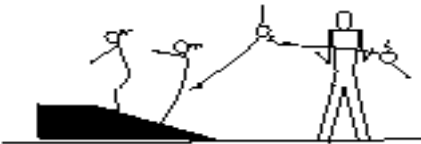
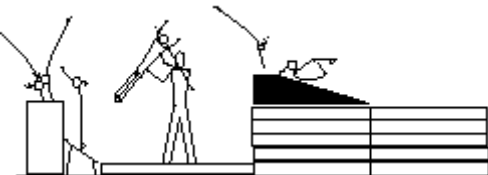
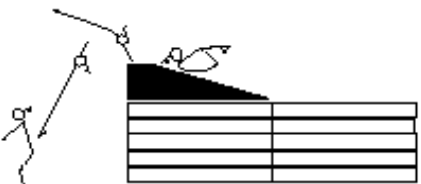
Vereisten: flik, temp of rondat, salto rugwaarts gehurkt, sterke buikspieren.

Techniek:

1. armen krachtig voor-opwaarts zwaaien, plotse stop op ooghoogte, heupen voor en opwaarts kantelen, borst liften. Zo lang mogelijk naar de vloer blijven kijken. Bij verlaten van de baan de borst liften en bovenlichaam lichtjes rugwaarts duwen ondertussen vormspanning houden
2. Bolle houding. Hoofd naar achter geduwd, kin omlaag (naar tenen kijken).
3. Kijk onder je arm, in de draairichting. Voor links te draaien, duw rechtse schouder en heup voorwaarts, bolle houding aanhouden. Armen blijven bij de oren.
4. Stop met draaien vooraleer de salto voorwaarts in te zetten. (schroef moet stoppen vooraleer je verticaal bent)
5. Breng de armen neerwaarts, bolle houding, bolletje bij knieën en heupen, hou kin onder knieën en knijp een dichte hurkpositie.
6. Open schouder en heup hoek terwijl de schouderbeweging voorwaarts blijft, strek uit naar de vloer. Hou de bolle houding aan.
7. Strek uit ter anticipatie van de landing. Hou de vormspanning voor de landing. Hou de kin neerwaarts om zo vroeg mogelijk de vloer de kunnen zien.
8. Landing opvangen door enkels, knieën en heup. Hou je schouders en hoofd naar beneden. Armen onder horizontale en breed houden voor evenwicht.

LEERLIJN TUMBLING - LEVEL 2

Vertaling leerlijn GBR (level 2)

Opbouw	Opbouw	Foutenanalyse
		Arabier niet op lijn - Voeten draaien reeds in de richting van de rotatie bij landing of voorgaande oefening - Voorwaartse salto begint voordat de draai is beëindigd - hoofd naar achter gooien bij afzet - heupen uit de lijn trekken bij afzet
		Te weinig rotatie bij salto - Voorwaartse salto begint voordat de draai is beëindigd - Te vroeg uit strekken - Uitstrekking richting plafond
		Te veel rotatie bij salto - te laat openen

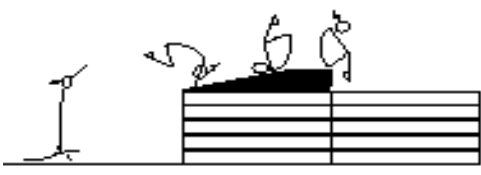
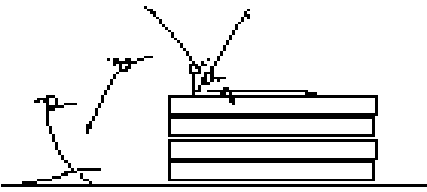
Salto voorwaarts gehurkt



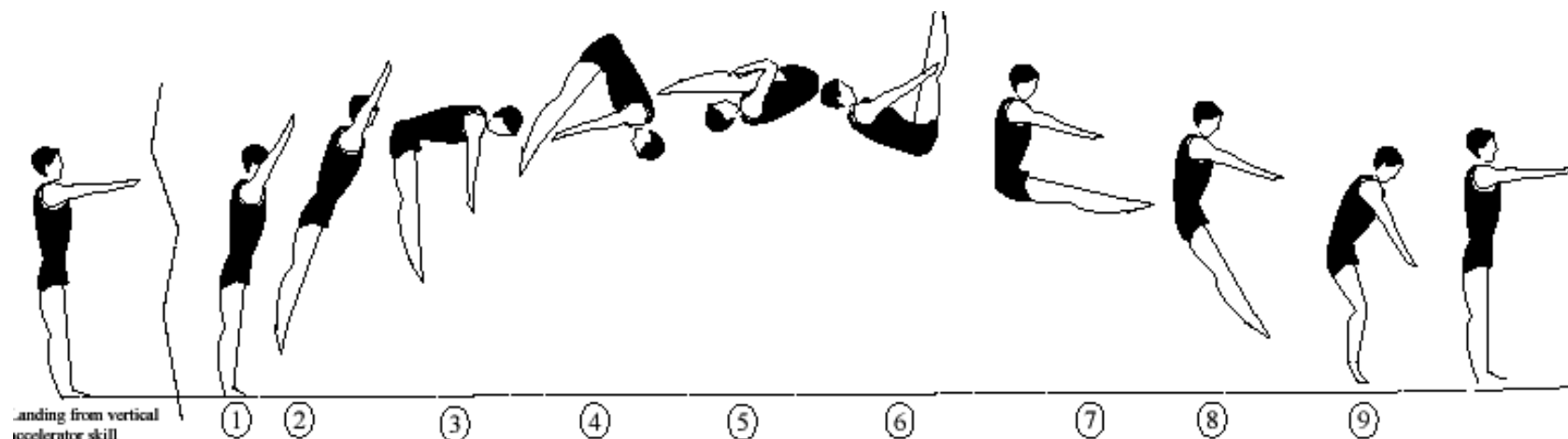
Vereisten: Vormspanning

Techniek:

1. Armen lichtjes voor het lichaam. Kin naar beneden, kijkend naar de baan.
2. Voorwaarts leunen. Breng heupen, knieën en enkels open. Breng armen omhoog en voorwaarts. Begin een lichte bolle houding aan te nemen met de borstkast.
3. Armen stoppen aan de oren, enkels strekken terwijl je in de lucht bent.
4. Neem de gehurkte houding aan door knieën en heupen te plooien en de schouders naar beneden en voorwaarts te bewegen. Breng de armen naar beneden en hou de benen net onder de knie vast.
5. + 6. Blijf goed vasthouden om deze houding aan te houden.
6. Begin te openen door de armen en de borstkast omhoog te brengen en strekken van de heupen.
7. Blijf de heupen strekken en start met het strekken van de knieën.
8. Kijk voorwaarts en naar beneden om de grond te zien. Achterste been duwt verder naar achter. Span de beenspieren op net voor je land op de tenen.
9. Hou de schouders voorwaarts, land eerst op je achterste been, leun op het voorste been.

Opbouw	Opbouw	Foutenanalyse
		Te weinig rotatie bij salto - onvoldoende gestrekt vertrek - trage vorm verandering - onvoldoende gehurkte houding - te weinig kracht - onvoldoende sprong
		Te veel rotatie bij salto - niet kunnen openen - te recht omhoog vertrekken
		Lange trage salto - te veel voorwaarts leunen bij vertrek - gehurkte houding al aannemen bij vertrek

Gehoekte salto voorwaarts



Vereisten: salto voorwaarts gehurkt, voldoende lenigheid voor goede hoekhouding

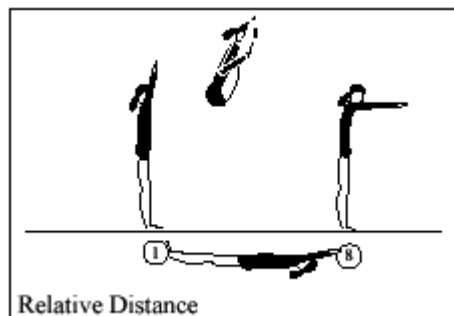
Techniek:

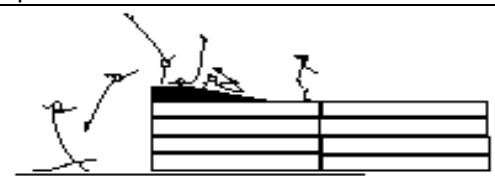
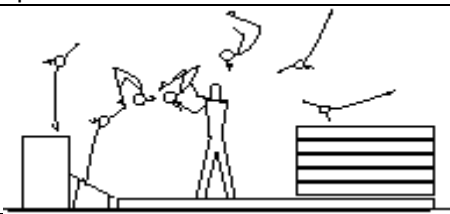
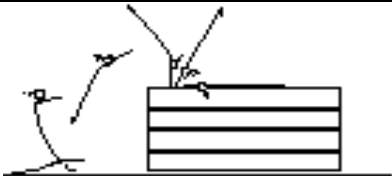
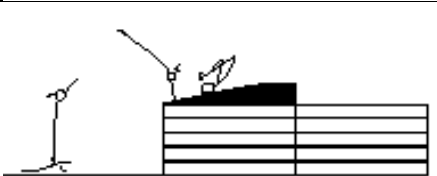
1. Breng de armen krachtig voorwaarts en omhoog, stop plots op ooghoogte. Buik ingetrokken, heupen voorwaarts en omhoog, borstkast omhoog. Blijf zolang mogelijk naar de baan kijken. Als de gymnast de baan verlaat, breng dan de borstkast omhoog en behoud de vormspanning.
2. Blijf volledig gestrekt direct na het verlaten van de baan om de snelheid van de saltorotatie zo groot mogelijk te houden.
3. Begin de gehoekte houding door de borst bol te maken, gehoekte benen richting borst brengen en schouders voorwaarts brengen. Breng de armen naar beneden. Breng de kin naar de borst.
4. Hou de kuit vast onder de knie en hou de gehoekte houding dicht aan. Hou het hoofd dicht bij de borst.
5. Aanhouden.
6. Begin te openen door de kuit los te laten, armen strekken en vlugge opening van de heupen om de benen weg van de borst te brengen.
7. Licht omhoog brengen van de kin, om vroeg de baan te kunnen zien.
8. Blijf openen. Strek in anticipatie van de landing. Hou vormspanning aan voor de landing.
9. Landing opvangen door enkels, knieën en heupen. Hou schouders en hoofd naar beneden. Armen onder horizontale en breed houden voor evenwicht.

Relatieve afstand:

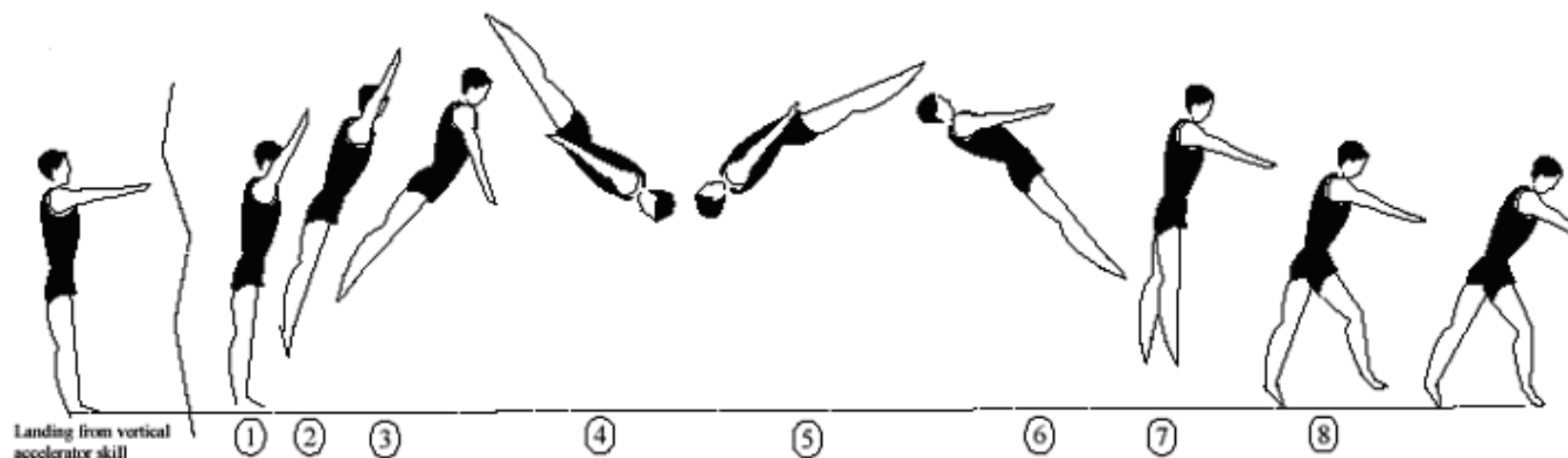
LEERLIJN TUMBLING - LEVEL 2

Vertaling leerlijn GBR (level 2)



Opbouw	Opbouw	Foutenanalyse
		Te weinig rotatie bij salto - onvoldoende gestrekt vertrek - trage vorm verandering - onvoldoende gehoekte houding - te weinig kracht - onvoldoende sprong
		Te veel rotatie bij salto - niet kunnen openen - te recht omhoog vertrekken
		Lange trage salto - te veel voorwaarts leunen bij vertrek - gehoekte houding al aannemen bij vertrek

Gestrekt salto voorwaarts



Vereisten: Salto voorwaarts gehurkt

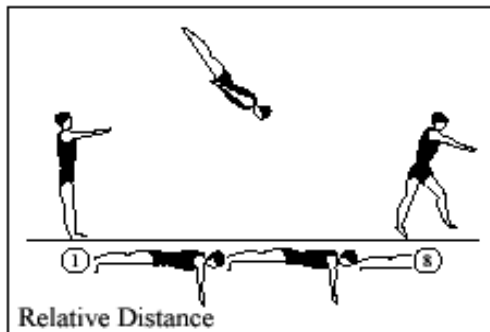
Techniek:

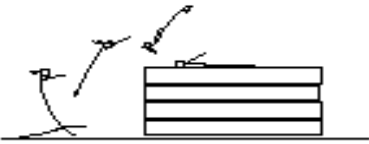
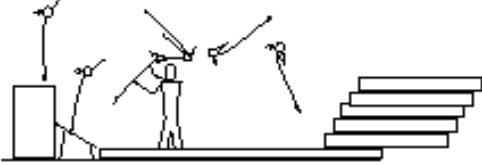
1. Leun lichtjes voorwaarts. Breng de armen krachtig voorwaarts en opwaarts, stop plots op ooghoogte. Buik ingetrokken, heupen opwaarts en voorwaarts, borst omhoog. Blijf naar de baan kijken zo lang mogelijk
2. Blijf volledig gestrekt direct na het verlaten van de baan om de snelheid van de saltorotatie zo groot mogelijk te houden.
3. Terwijl je armen naar beneden brengt, lichte bolle houding van de borst, breng de hielen achterwaarts.
4. Armen stoppen voor de heupen. Blijf op de hielen trekken terwijl je de vorm behoud.
5. Blijf op de hielen trekken
6. Breng de armen voorwaarts en opwaarts.
7. Lichtjes opwaarts brengen van de kin om vroeg de vloer te kunnen zien. Strek in voorbereiding van de landing. Hou de vormspanning aan voor de landing. Duw achterste been naar achter.
8. Land op achterste been, leun voorwaarts op het voorste been, breng armen voorwaarts en neerwaarts.

LEERLIJN TUMBLING - LEVEL 2

Vertaling leerlijn GBR (level 2)

Relatieve afstand:

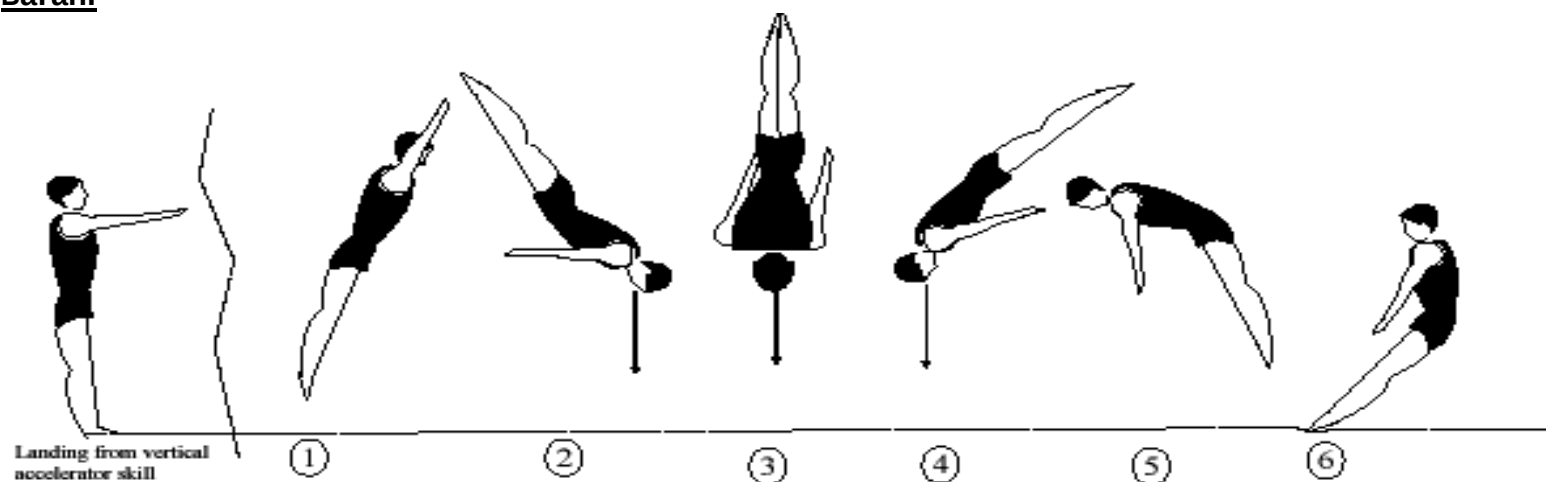


Opbouw	Opbouw	Foutenanalyse
		Te weinig rotatie bij salto - onvoldoende gestrekt vertrek - te weinig kracht - onvoldoende sprong - te weinig trekking op hielen
		Te veel rotatie bij salto - niet kunnen openen - te recht omhoog vertrekken
		Lange trage salto - te veel voorwaarts leunen bij vertrek - gehoekte houding aannemen bij vertrek

LEERLIJN TUMBLING - LEVEL 2

Vertaling leerlijn GBR (level 2)

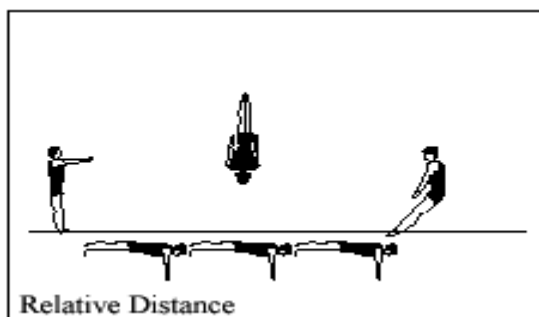
Barani

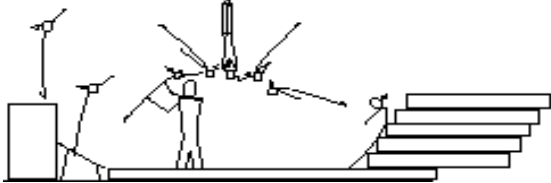
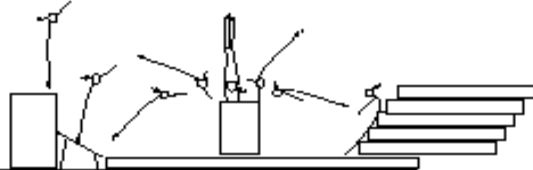


Vereisten: Flik, temp of rondat.

Techniek:

1. Leun voorwaarts en breng de armen opwaarts. Spring en schop de hielen in.
2. Sterke hiel schopping, breng de armen neerwaarts, lichte bolle borst. Kijk naar de vloer, wanneer het zicht van de vloer wegvalt begin te draaien om de baan te blijven zien. Voor linkse draai, rol de rechtse heup en schouder voorwaarts, rechtse arm drukt tegen het lichaam, kin naar beneden richting linkse schouder.
3. Hou armen langs u, borst bol, kin naar beneden en met zicht op de baan, roteer verder.
4. Beëindig de draai, hou zicht op de baan, rechtse arm gaat terug richting rechtse zijde, armen beginnen omhoog te gaan, bolle houding.
5. Neerwaartse beweging door bolle houding van het bovenlichaam, voeten voor de heupen brengen, armen omhoog brengen tot schouderhoogte.
6. Bij contact met de baan, armen en schouders neerwaarts duwen.

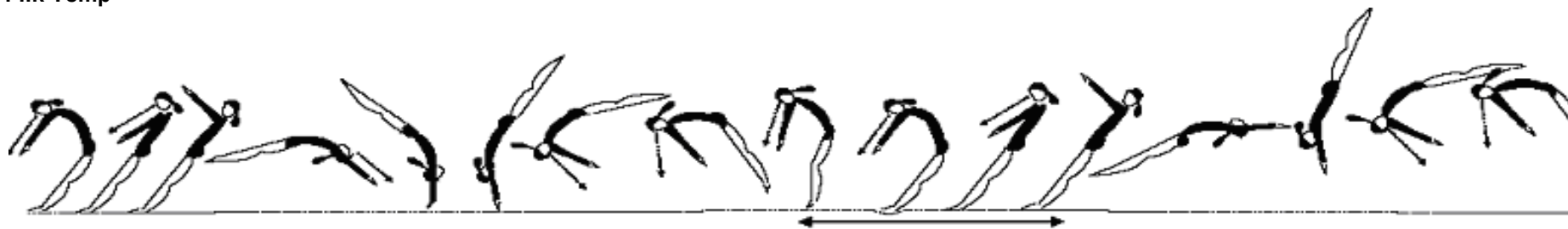


Opbouw	Opbouw	Foutenanalyse
		Uit de lijn springen - Te vroeg de draai inzetten - Heupen uit de lijn - Schouders uit de lijn - Hurdle step uit de lijn
		Voeten over heupen in toe knippen - Bij vertrek te ver naar voor buigen - Te trage en/of te late knipactie
		Schouders hoog in toe knippen - Vertrek te omhoog, eerste helft van salto te hoog. - Niet genoeg neerwaartse kracht van de schouders en armen bij contact met de baan.

Flik en temp in series

Vereisten: flik en temp

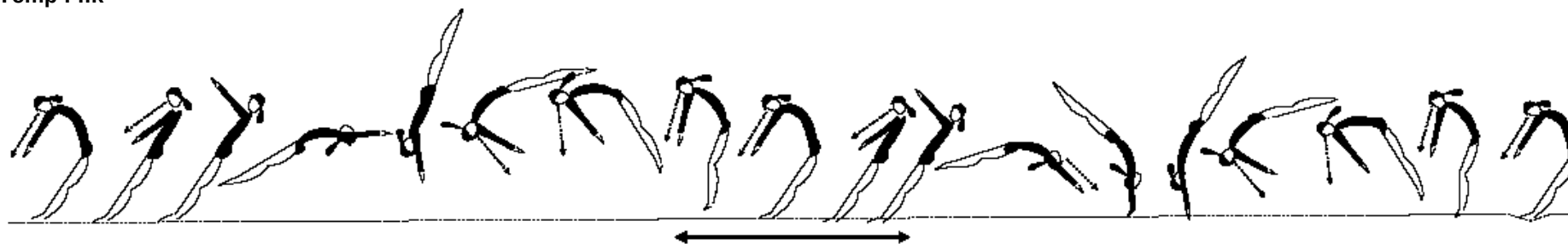
Flik Temp



Link tussen flik en temp

- Zoveel mogelijk horizontale snelheid opbouwen en lange lage eerste helft van de aangesloten temp
- Hielen in contact met de baan
- Hou de schouders laag in de link door armen naar beneden te duwen
- Hou het zicht op de baan

Temp Flik



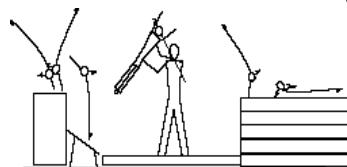
Link tussen temp en flik

- Zoveel mogelijk horizontale snelheid opbouwen en lange lage eerste helft van de aangesloten temp
- Schop in de baan
- Hielen in contact met de baan
- Hou de schouders laag in de link door armen naar beneden te duwen
- Hou het zicht op de baan

LEERLIJN TUMBLING - LEVEL 2

Vertaling leerlijn GBR (level 2)

Level 2 kandidaten mogen enkel onderstaande oefeningen aanleren onder toezicht van een level 3 of hoger gekwalificeerde coach.
Progressies voor achterwaartse salto's met 1, 1 ½ of 2 schroeven

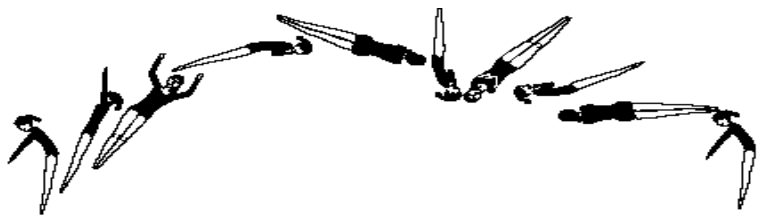


½ in to handstand flatback

1. Breng de armen en borst voorwaarts en opwaarts.

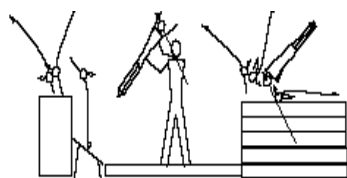
2. Draai inzetten door omhoog brengen van rechtse schouder en heup (voor linkse schroef), zakken van de linkse schouder, kin in en neer naar linkse schouder, duw rechtse schouder en heup voorwaarts, linkse arm trekt in het lichaam (elleboog naar heup, hand naar schouder). Armen gaan wijder en sneller bij elkaar dan voor een enkele schroef.

3. Blijf schroeven door de rechtse arm bij de borst te trekken en sterke bolle houding van het bovenlichaam.

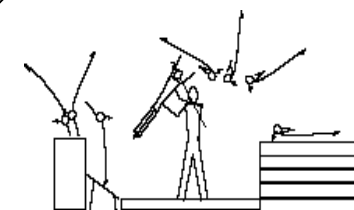


4. Blijf de rechtse schouder en heup in de schroefbeweging trekken.

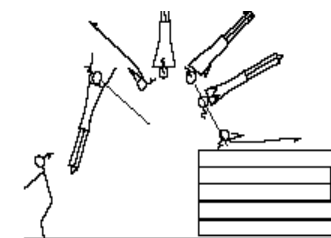
5. Open armen zijwaarts en behoud de bolle houding.



1/1 in to flatfront



½ in to flatback



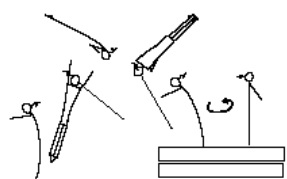
3/2 to flatback

LEERLIJN TUMBLING - LEVEL 2

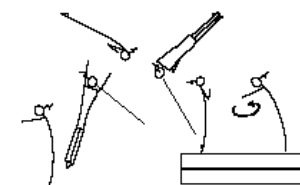
Vertaling leerlijn GBR (level 2)

Rebound - Salto's rugwaarts met 1, 1 ½ of 2 schroeven

Foutenanalyse



Straight Somi 1/1, land, jump ½ turn



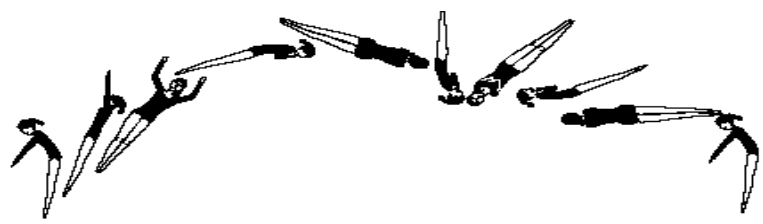
Straight Somi 1 ½, land, jump ½ t

Lange, lage salto

-> te veel naar achter leunen bij vertrek, te laat de armen omhoog, hoofd naar achter smijten bij vertrek, knieën buigen bij vertrek

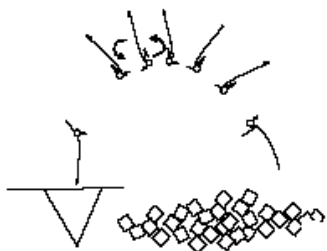
Te veel schroef rotatie

-> te vroeg beginnen schroeven, te sterke schroef actie



Te weinig schroef rotatie

-> te laat draaien, te zwakke schroef actie, heupen niet indraaien met schouders, hoofd achter laten



Straight Somi 2/1 to pit



Straight Somi 2/1 to mat

Over rotatie salto

-> te laat openen, te weinig vormspanning

Progressies voor voorwaartse salto's met 1, 1 ½ of 2 schroeven

1. breng de armen en borst voorwaarts en opwaarts.

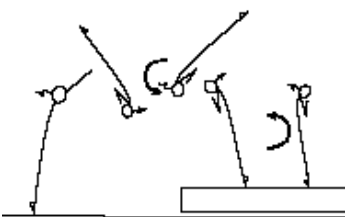
2. (rechtse) schroef wordt ingezet door onder de rechtse oksel te kijken, kin naar beneden, rechtse arm plooit en trekt naar de borst toe (elleboog naar heup, hand naar schouder), linkse arm over het lichaam kruisen, trek rechtse schouder en heup voorwaarts en rond.

3. Blijf schroeven door de rechtse arm bij de borst te trekken en sterke bolle houding van het bovenlichaam.

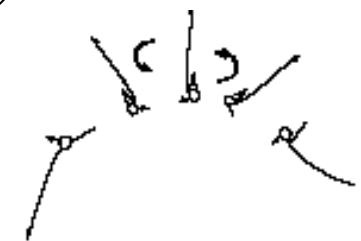


4. Blijf de rechtse schouder en heup in de schroefbeweging trekken.

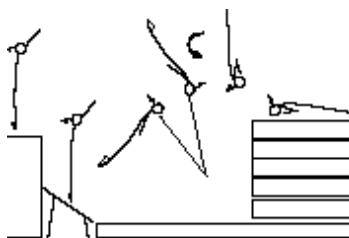
5. Open armen zijwaarts en behoud de bolle houding.



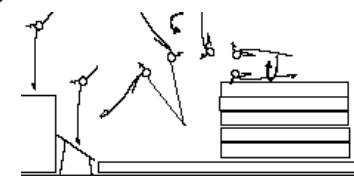
½ twist, land, jump ½



1/1 to pit



1½ to flatfront



1½ to flatfront, roll ½

Rebound - Voorwaartse salto's met 1, 1 ½ of 2 schroeven

Foutenanalyse

Lage, trage salto

-> te veel voorwaarts leunen bij vertrek, te laat armen liften, gehurkte houding bij vertrek, knieën plooiën bij vertrek.

Te veel schroef rotatie

-> te vroeg beginnen schroeven, te sterke schroefactie

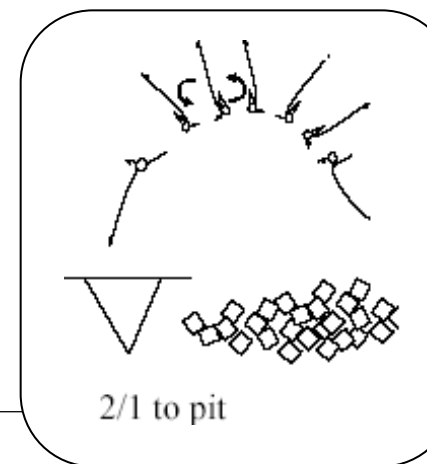
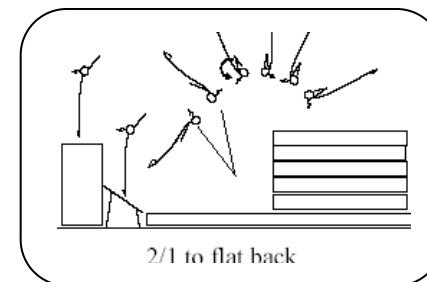
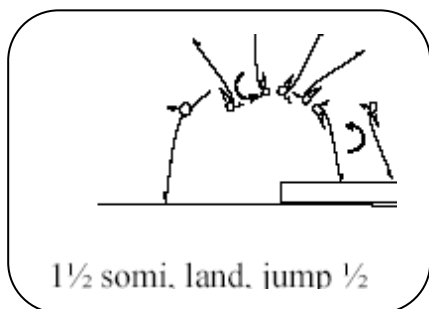
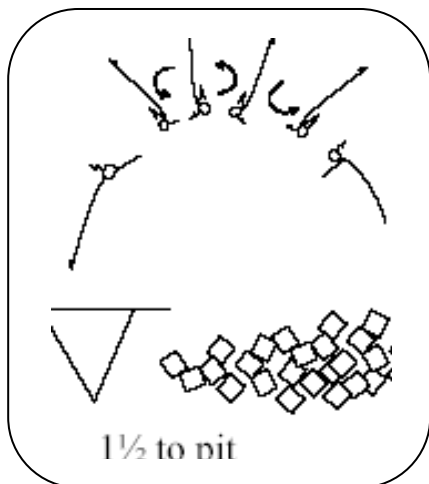


Te weinig schroef rotatie

-> te laat draaien, te zwakke schroef actie, heupen niet indraaien met schouders, hoofd achter laten

Over rotatie salto

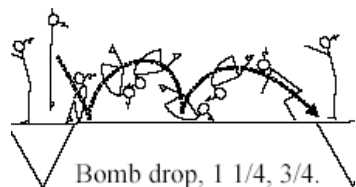
-> te laat openen, te weinig vormspanning



LEERLIJN TUMBLING - LEVEL 2

Vertaling leerlijn GBR (level 2)

Progressies voor dubbele salto's achterwaarts



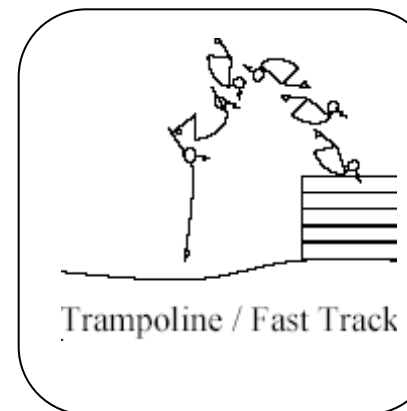
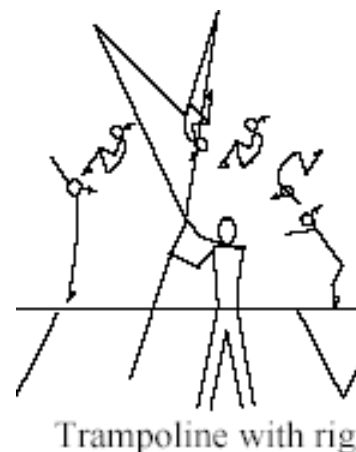
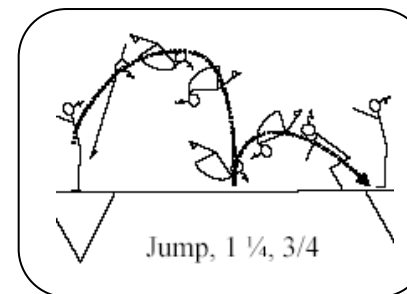
1. Snap down – voeten lichtjes achter heupen, armen beneden. Heupen duwen omhoog en voorwaarts, vast bovenlichaam. Breng de armen omhoog en stop op ooghoogte, breng borst naar voor maar schouders blijven beneden.

2. Strek het lichaam bij vertrek. Duw armen naar beneden, knieën naar borst brengen, hou borst tegen knieën, kin in de borst trekken. Hou de benen net onder knieën vast en hou gehurkte houding goed aan, trek knieën over hoofd.



3. Hou de gehurkte houding goed vast en blijf trekken.

4. Na 1 1/2 salto laat knieën los en strek heupen en knieën voor de landing. Hou de borst bol. Licht de kin opheffen om de mat vroeger te kunnen zien.

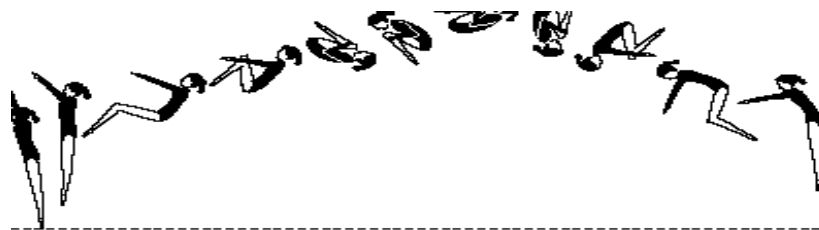


Rebound - Dubbele salto rugwaarts

Foutenanalyse

Lage, trage salto

-> te weinig strekking in sprong (te vroeg hurken), te laat armen omhoog brengen, hoofd achterwaarts gooien bij vertrek, te weinig vormspanning bij vertrek.

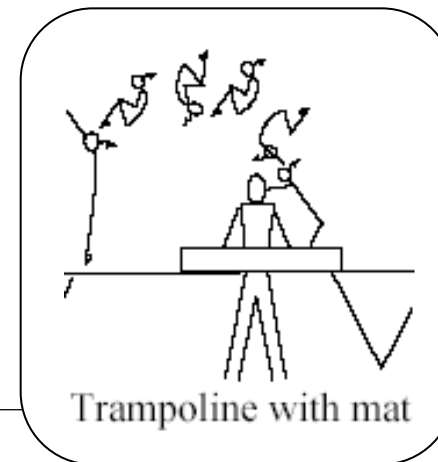
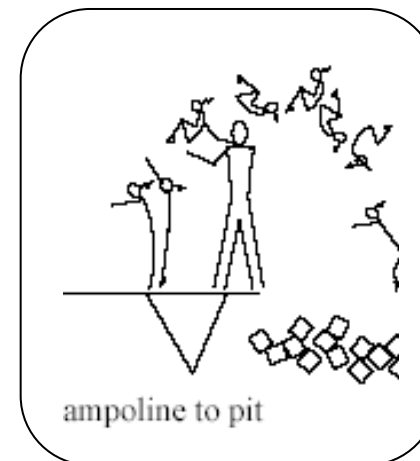
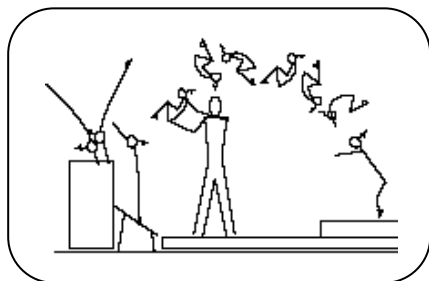
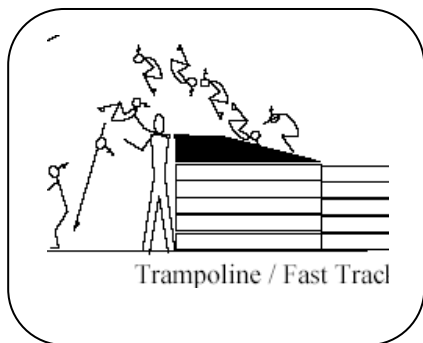


Te weinig salto rotatie

-> hoofd achterwaarts gooien, hurkhouding openen midden in de dubbele salto, dijen vastnemen ipv knieën, gehurkte houding te laat aannemen, vorm verandert te laat.

Te veel salto rotatie

-> te laat met openen, te weinig lichaamsbesef, onjuiste openingsactie (heupen alleen)



Progressies voor dubbele salto's voorwaarts

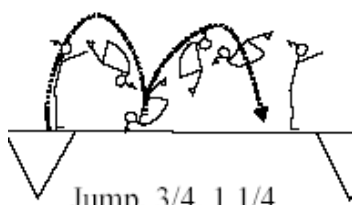
1. Leun lichtjes voorwaarts met bolle borst, armen omhoog. Heupen duwen voorwaarts bij vertrek, vormspanning blijft behouden. Armen stoppen op ooghoogte.

2. Strek lichaam bij vertrek. Schop hielen in, duw armen naar beneden, duw knieën tegen borst, kin in borst trekken, knieën gehurkt houden tegen borst trekken, breng schouders voorwaarts.



3. Blijf de gehurkte houding aan trekken.

4. Na 1 ½ salto knieën lossen en heupen strekken voor landing. Hou de bolle borst en kin naar beneden, armen lager dan horizontaal, heupen lichtjes voorwaarts duwen.



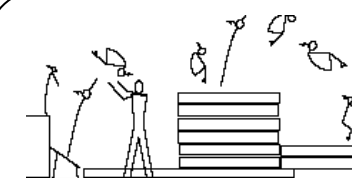
Jump, 3/4, 1 1/4



Trampoline / Fast Track



Trampoline / Fast Track



Trampette

Rebound - Dubbele salto voorwaarts

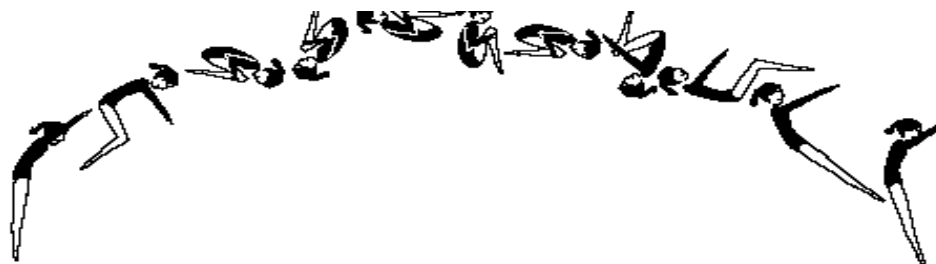
Foutenanalyse

Lage, trage salto

-> te weinig strekking bij vertrek (heupen plooiën), armen niet opwaarts brengen, te veel voorwaarts leunen

Te weinig salto rotatie

-> kin niet op de borst houden, hurkhouding openen midden in oefening, dijen vastnemen ipv knieën, te trage vormverandering, onjuiste richting van sprong



Te veel salto rotatie

-> Te laat openen, te weinig lichaamsbesef, te weinig strekking bij vertrek, onjuiste richting van sprong

