



BREVET PLUISJES 2

A= 1 ster
B= 2 sterren
C= 3 sterren

NAAM:

1. LENIGHEID	Aantal sterren:
1.1 Langzit (3sec) A. enkels vastnemen B. voeten vastnemen C. voeten vastnemen en neus tussen de benen	A B C
2. KRACHT EN EVENWICHT	Aantal sterren:
2.1 Tussensteun op steuntje gestrekte benen (5sec) A. benen lager dan steuntje B. benen horizontaal met steuntje C. benen boven steuntje	A B C
2.2 Kopstand tegen sportraam A. kunnen niet staan B. met geplooid benen C. met gestrekte benen	A B C
2.3 Waagstand (3sec) A. Voet los geplooid been B. Voet los gestrekt been C. Horizontaal	A B C
2.4 Kaarsstand steun ellebogen, ruwvorm (3sec) A. benen komen niet in lucht B. benen zijn geplooid C. benen zijn gestrekt	A B C
2.5 Hurkzit-streksprong: 10 sprongen ter plaatse A. minder dan 5 juiste sprongen (streksprong) B. tussen 6 en 9 juiste sprongen C. 10 juiste sprongen	A B C

3. TURNVAARDIGHEDEN	Aantal sterren:
<p>3.1 Vanaf plint hurksprong in trampoline A. ruwvorm van hurk B. hurk 90° landen en 1 stap achter of vooruit C. hurk 90° landen 20 cm van trampoline in stilstand</p>	<p>A B C</p>
<p>3.2 Koprool voorwaarts A. op hellend vlak B. rechtekomen met 1 hand / benen open C. rechtekomen zonder handen op de voeten en benen dicht</p>	<p>A B C</p>
<p>3.3 Rad A. over plintdeel B. tussen lijn van 50cm met 1 voet buiten lijn landen C. tussen lijn van 50 cm</p>	<p>A B C</p>
<p>3.4 Koprool achterwaarts A. hellend vlak B. eindigen op knieën C. eindigen op de voeten</p>	<p>A B C</p>
<p>3.5 Opduwen naar brug A. op de grond B. op de bank C. op de bank , 1 voet los</p>	<p>A B C</p>
<p>3.6 Omgekeerde bank 4 stappen voorwaarts – hurkzit – 4 stappen voorwaarts A. met verschillende keren vallen B. met 1x vallen C. zonder vallen</p>	<p>A B C</p>
TOTAAL AANTAL STERREN	

Goud: Tussen 28 en 36 sterren

Zilver: Tussen 22 en 27 sterren

Bronz: Tussen 12 en 21 sterren