



BREVET NIVEAU 1

NAAM:

1. LENIGHEID	/ 10
1.1 Spagaat voorwaarts beide kanten Punten: 0: hoger dan +/- 45 cm van de grond 0.5: +/-20 cm van de grond 1: plat	/ 1 / 1
1.2 Middenspagaat Punten: 0: hoger dan +/-45 cm van de grond 1: +/-20 cm van de grond 2: plat	/ 2
1.3 Spreidzit met buik tot op de grond Punten: 0: buik hoger dan +/-45 cm van de grond 1: buik +/-20 cm van de grond 2: plat met buik op de grond	/ 2
1.4 Langzit met buik tot op de benen Punten: 0: rug gebogen en buik hoger dan +/- 30 cm van de benen 1: buik +/- 20 cm van de benen 2: langzit met buik op de benen	/ 2
1.5 Opduwen naar brug en 5 seconden houden Punten: 0: hoofd blijft op de grond, valt meteen om 1: ruwvorm van brug, benen niet gestrekt 2: afgewerkte brug met gestrekte benen	/ 2
2. KRACHT EN EVENWICHT	/6
2.1 Vallen naar kaarsstand en 10 sec houden Punten 0: benen naar achter zwaaien en niet gestrekt, rug op de grond 1: benen gestrekt omhoog maar rug blijft op de grond 2: benen gestrekt, rug recht	/ 2
2.2 Kopstand ruwvorm (in bolletje) en 5 seconden houden Punten	/ 2

0: kan niet naar boven, blijft niet staan 1: ongespannen en valt snel om 2: ruwvorm bolletje en blijft 5 seconden staan	
2.3 Waagstand en 5 seconden houden Punten 0: armen en benen niet gestrekt, kan niet staan 1: benen te laag bij de grond, valt om 2: kijkt mooi naar voren, benen en armen gestrekt evenwijdig met de mat	/ 2
2.4 Steuntje: tussensteun met gestrekte benen en 6 seconden houden Punten 0: voeten blijven op de grond, geen vormspanning 1: benen niet gestrekt, kan geen 6 seconden houden 2: benen mooi gestrekt naar voren, vormspanning	/ 2
2.5 Sportraam: 10x knieën tot aan de buik Punten 0: krijgt de knieën niet tot aan de buik, kan er geen 10 1: meer dan de helft zijn goede met knieën tot aan de buik 2: 10x knieën tegen buik	/ 2
3. TURNVAARDIGHEDEN	/ 10
3.1 Koprool voorwaarts – ½ draai streksprong – koprool achterwaarts (benen dicht tijdens de volledige oefening en rechtstaan zonder handen) Punten 0: geen vormspanning, geen koprool voor/ achter kunnen 1: slordige koprool voor/ achter maar vormspanning 2: mooie afgewerkte oefening met vormspanning	/ 2
3.2 Handenstand tegen het sportraam en 5 seconden houden Punten 0: geen beenzwaai, kan niet staan 1: handen te ver (banaanvorm), moet paar keer proberen 2: handenstand, mooi gestrekt en houd 5 seconden	/ 2
3.5 Opsprong rad Punten 0: geen opsprong, benen niet boven de schouders en niet gestrekt 1: opsprong met ruwvorm rad, benen gestrekt 2: afgewerkte rad met opsprong	/ 2
3.6 Aanloop – opsprong in trampoline – voorwaartse rol op verhoogde mattenberg Punten 0: onafgewerkte koprool en stopt voor trampoline 1: na sprong in trampoline stoppen maar wel mooie koprool 2: in 1 aanloop, sprong in trampoline en meteen rollen	/ 2

3.7 Overslag over cilinder uit trampoline Punten 0: geen rol over cilinder kunnen 1: benen niet gestrekt wel rol over de cilinder 2: rol over de cilinder met gestrekte benen	/ 2
TOTAAL	/ 30

Totaal proeven	/ 30	Goud: + 80
Lange mat	/ 20	Zilver: 70 tot en met 79
Totaal op 50	/ 50	Bron: - 69
Totaal op 100	/ 100	