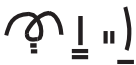


RECREATIE SPRONG

NIVEAU R 1

VOORGESCHREVEN OEFENSTOF

- | | | |
|--------------------|---|--|
| I. Springplank | Verhoogd landingsvlak
instap, pupil I, pupil II:
jeugd, junior, senior: | 0.60 m. - 0.90 m. vanaf de vloer
0.90 m. - 1.20 m. vanaf de vloer |
| II. Minitrampoline | Verhoogd landingsvlak
instap, pupil I, pupil II:
jeugd, junior, senior: | 0.60 m. - 0.90 m. vanaf de vloer
0.90 m. - 1.20 m. vanaf de vloer |

Oefenstof	D-score	Symbolen
I. Zweefrol en via hurkzit komen tot stand (enkele) pasje(s) voorwaarts tot het einde van het verhoogde vlak en met 2-benige afzet streksprong af tot stand	3.70 p	
II. Zweefrol en via hurkzit komen tot stand (enkele) pasje(s) voorwaarts tot het einde van het verhoogde vlak en met 2-benige afzet streksprong af tot stand	3.20 p	