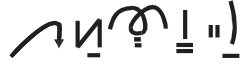



RECREATIE SPRONG

NIVEAU R 2

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. Ophurken, rol voorover tot stand, pasje(s) voorwaarts tot einde verhoogd vlak en met 2-benige afzet streksprong af | 3.30 p |  |
| II. Ophurken, rol voorover tot stand, pasje(s) voorwaarts tot einde verhoogd vlak en met 2-benige afzet streksprong af | 2.80 p |  |