

Schoonspringen - Leerlijn gevorderden

	1	2	3	4	5
Opsprong	3m: 2 stap 100B	3m: 301C of B	3m: 103C of B	3m: 303C of B 3m: opsprong + 1 100 2xB	3m: opsprong + 1 105C
Houding/Vorm	armzwaai tenen staan 5x zittend tenen aantikken in gesloten hoek 3x3	koprol VO naar hoekzit / koprol achterover naar gestrekt induiken	Opsprong oefening koprol 1 been opstaan elk been 3x	Hoekzit tenen aantikken + vasthouden + geheel uitstrekken x5/5/5	"3x33" 3x open hoekzit 10 sec vasthouden
Dubbel veren	1m: 1x veren 100A	3m: 2x veren 100B	1m: 1x 200A (1x veren) 1m: 2x 101B (2x veren)	3m: 2x 103B 3m: 2x 301C	1m: 1x 201B
Afzet	3m: (st) 100A 3m: 200A	1m: 2 stap opsprong 101B. 1m: 401B (gesloten hoek)	3m: 201C 3m: 301C (uit stand)	1m: 1x veren 103B	3m: 1x veren 301B
Landing	1m: 101A handen vast 1m: 201A armen laag beginnen	3m: 010A armen laag starten 3m: 020A handen op benen	3m: 020A met kneesafe. 3m: 020B	3m: 201B 3m: 401B	3m: 103B (uit stand) 3m: 301C met kneesafe (uit stand)
Rotatie voorover	3m: 101C (uit stand) 3m: 401b (gesloten hoek)	1m: 103C 3m: 403C	1m: 103B 1m: 403C	1m: 104C 1m: 402B	3m: 105C (uit stand) 3m: 403B
Rotatie achterover	1m: 201C 1m: 301C	3m: 201B 3m: 301C	3m: 203c 3m: 303c	1m: 203C 1m: 303C	3m: 203B 3m: 303B
Schroef	1m: 5102A	1m: 102A	1m: 202a	1m: 5122D 1m: 5221D	3m: 5231D 3m: 5132D
Uitkomen	3m/T: 010C via hoek 3m: 020c billenzit	1m: 101C (uit stand) 3m: 201C (1x aantikken)	1m: 201c 2x aantikken 1m: 301c 2x aantikken	1m: (v) 103C via hoek 3m: 201B	1m: 1 of 3x veren 105C via hoek uitkomen. 3m: 203C
Klassieke zweefsprongen	3m: 010A 3m: 020A armen breed starten	1m: 101A 1m: 201A	3m: 401A 1m: 301A	3m: 101A 3m: 201A	1m: 401 3m: 301A