

Inleiding

Dit document ondersteunt trainers, coaches en springers met stappen om de gevorderde schoonspring(st)er te ondersteunen in hun verdere ontwikkeling.

Dit document is een 'levend document' waar onze schoonspringverenigingen mee aan de slag kunnen. Gebruik het in de trainingen en laat het ons vooral weten als er vragen zijn via schoonspringen@knzb.nl.

Technieken

In dit document staan de 5 verschillende technieken beschreven. Iedere techniek bestaat uit 10 verschillende onderdelen:

- Opsprong
- Houding/vorm
- Dubbel veren
- Afzet
- Landing
- Rotatie voorover
- Rotatie achterover
- Schroef
- Uitkomen
- Klassieke zweefsprongen

Onderaan het document vind je alle technieken overzichtelijk in een schema

Behalen van vaardigheden en testen

We denken graag samen met de verenigingen verder over hoe we deze technieken en onderdelen zouden kunnen verwerken in bijvoorbeeld competities of bijeenkomsten. Mocht je mee willen denken, laat het dan weten via schoonspringen@knzb.nl.

Schoonspringen - Leerlijn gevorderden



Techniek 1

Opsprong

3m: 2 stap opsprong + 100B

- Rechte armen achter de heupen bij het naar achter doorzwaaien in de laatste stap voor de opsprong;
- Voet naast knie in de opsprong;
- Op hoogste punt, knie naar beneden en lichaam uitstrekken (rust moment bij armen hoog);
- Grote armzwaai met rechte armen.

Houding/Vorm

Vloer: stilstaand armzwaai op tenen met gebogen benen x5

- Buik en borst in;
- Grote armzwaai met rechte armen;
- Geen beweging in lichaam tijdens armzwaai.

Vloer: tenen aantikken in dichte hoek 3x3

- Aanvangshouding: rechtop zitten met gestrekte benen, handen in landingshouding;
- Met armen op oren in de heup buigen met handen naar voeten;
- Benen/knieën en tenen blijven doorgestrekt.

Dubbel veren

1m: 1x veren 100A

- Aanvangshouding: Staan ongeveer 25 cm van de punt met armen voor;
- Armen vlak achter heupen voordat je weer op de plank komt;
- Doorstrekken voordat 2de armzwaai begint;
- Rechte armen smal doorzwaaien.

Afzet

3m: 100A uit stand

- Plank bewegen vanuit enkels (foremovement);
- Uitstrekken voordat armzwaai begint;
- Lichaam blijft rechtop met doorzwaaien;
- Armen stil tijdens de vlucht, landen met armen hoog.

3m: 200a

- Foremovement met 3 of 4 bewegingen (armen zijwaarts of beneden beginnen);
- Vanuit foremovement in één vloeiende beweging door naar armzwaai;
- Armen zijn bij de oren bij verlaten van de plank;
- Armen stil in de vlucht, landen met armen hoog.

Landing 1e oefening

1m: 101A handen vast (boogduik) uit stand

- Correcte uitgangshouding (buik-borst in);
- Lichaam en armen bewegen niet tijdens de vlucht;
- Armen maken onder water een zijwaartse zwembeweging bij de landing en daarna scherp afhoeken;
- Springer komt boven water op dezelfde plaats als de landing.

1m: 201A armen laag beginnen (020A met afzet)

- Plank in beweging brengen met enkels;
- Lichaam blijft gestrekt en gespannen tijdens de vlucht;
- Kijken naar het water bij de landing;
- Onder water zijwaarts zwemmen met de armen;
- Springer komt boven water op dezelfde plaats als de landing.

Schoonspringen - Leerlijn gevorderden



Rotatie voorover

3m: 101C uit stand met armzwaai

- Duidelijke foremovement;
- Handen wijzen omhoog bij verlaten van de plank;
- Compacte hurk met handen op schenen;
- Uitkomen in een rechte lijn of via hoek.

3m: 401B (gesloten hoek)

- Duidelijke foremovement;
- Armen hoog bij verlaten van de plank;
- Tenen/voeten afgewikkeld bij verlaten van de plank
- Armen smal en op oren naar tenen tikken.

Rotatie achterover

1m: 201C

- Armen hoog en smal bij verlaten van de plank;
- Hoofd rechtop kijkend over de plank;
- Compacte hurk met handen op schenen;
- Uitkomen in rechte lijn.

1m: 301C (afzet naar keuze: stand, opsprong of veren)

- Armen hoog bij verlaten van de plank;
- Knieën doorstrekken bij verlaten van de plank;
- Armen bij elkaar bij de inzet;
- Compacte hurk met handen op schenen;
- Uitkomen in rechte lijn.

Schroef

1m: 5102A

- Schroef wordt met controle geïnitieerd van de plank;
- Lichaam blijft in de gestrekte houding in de lucht;
- Afstoppen door armen via zijwaarts naar beneden te doen.

Uitkomen

3m of 3m toren: 010C via hoek

- Zitten in compacte hurk en via hoek uitstrekken;
- Armen breed bij uitkomen en zijwaarts aansluiten.

3m: 020c uit zit

- Billen half op de plank;
- Knieën blijven tegen schouders tijdens de rol;
- Benen eerst uitstrekken voordat naar het landingspunt wordt gekeken.

Klassieke zweefsprongen

3m: 010A

- Armen breed beginnen;
- Lichaam blijft geheel gestrekt tijdens vlucht;
- Armen zijwaarts aansluiten.

3m: 020A

- Armen breed beginnen;
- Zijwaarts aansluiten.

Techniek 2

Opsprong

3m: 301C of B met opsprong mag klassiek of huppel

- Juiste armzwaaien in de aanloop;
- Laatste stap minimaal 25cm van de punt plaatsen;
- Knie naar 90 graden met voet naast andere knie;
- Doorstrekken in de opsprong voordat de armzwaai van de afzet begint, voet opzwaai heen langs het been naar beneden.

Houding/Vorm

Vloer: koprol voorover naar diepe hoekzit

- Compacte hurk in koprol naar uitstrekken via hoek;
- Armen zijwaarts bij uitstrekken;
- Benen en tenen strak doorgestrekt.

Vloer: Koprol achterover naar gestrekt induiken

- Na koprol benen recht uitstrekken met handen op benen;
- Vervolgens naar achteren kijken en armen aansluiten;
- Billen moeten gespannen zijn.

Dubbel veren

3m: 2x veren 100B

- Armen vlak achter heupen voor eerste contact met de plank;
- Doorreiken bij elke sprong voordat armzwaai wordt ingezet;
- Rechte armen smal doorzwaaien;
- Armen blijven op oren in de hoek.

Afzet

1m: 2 stap opsprong 101B (gesloten hoek)

- Lichaam recht en armen hoog bij oren bij verlaten van de plank;
- Hoofd is stil ten opzichte van het lichaam;
- Voeten naar beneden/voren duwen (afwikkelen) zodat heupen omhoog gaan;
- Smal inzetten, armen op oren bij aantikken tenen.

1m: 401B (gesloten hoek)

- Armen staan hoog bij oren bij verlaten plank, hoofd stil;
- Voeten duwen krachtig naar beneden en heupen gaan omhoog;
- Smal inzetten, armen op oren bij aantikken tenen.

Landing

3m plank of toren: 010A armen laag handen los beginnen

- Lichaam blijft gestrekt bij verlaten plank/toren;
- Handen pakken binnendoor;
- Duidelijke zwem- en afhoektechniek onder water.

3m plank of toren: 020A handen los op de benen

- Gestrekt lichaam bij vallen;
- Na loskomen hoofd iets opgetild om naar water te kijken;
- Binnendoor aansluiten;
- Springer komt boven water op dezelfde plaats als de landing.

Schoonspringen - Leerlijn gevorderden



Rotatie voorover

1m: 103C afzet mag uit stand, aanloop of veren

- Armen smal bij inzet, hoofd stil;
- Compacte hurk met handen op de schenen;
- In rechte lijn snel uitstrekken.

3m: 403C

- Armen smal bij inzet, hoofd stil;
- compacte hurk met handen op de schenen;
- In rechte lijn snel uitstrekken.

Rotatie achterover

3m: 201B

- Smalle armen bij inzet;
- Armen blijven op oren tijdens het aantikken van de tenen;

3m: 301C afzet uit stand of aanloop

- Smalle, rechte armen bij afzet;
- Benen recht bij verlaten van de plank voordat de hurk wordt ingezet;
- Hoofd stil in de hurk.

Schroef

1m: "klapsalto"/102A

- Salto word ingezet met hoofd op en armen hoog;
- In principe gestrekt of vanuit zeer kleine hoek inzetten;
- Hakken/hielen "doorschoppen" naar het dak zodat je gelijk gestrekt bent;
- Armen breed na inzet.

Uitkomen

1m: 101C uit stand

- Uitkomen in rechte lijn met snelheid.

3m: 201C met 1x aantikken

- Vanuit de hurk benen uitstrekken;
- 1x benen aantikken met handen op schenen, daarna naar water kijken.

Klassieke zweefsprongen

1m: 101A met klassieke of huppelaanloop

- Armen bij oren en hoofd op bij de start(kijken naar overkant);
- Pittig doorstrekken van de benen en afwikkelen van de voeten zodat snelheid en direct een gestrekte houding kan worden gemaakt;
- Lichaam blijft gespannen en gestrekt in de lucht.

1m: 201A

- Armen bij oren bij het loskomen van de plank;
- Ogen volgen de onderzijde handen;
- Armen breed in de lucht met lichaam strak maar iets hol.

Techniek 3

Opsprong

3m: 103C of B opsprong mag klassiek of huppel

- Juiste armzwaaien in de aanloop;
- Laatste stap voor de opsprong minimaal 25cm van de punt;
- Knie naar 90 graden met voet naast knie;
- Uitstrekken voordat armzwaai van de afzet begint, voet langs been naar beneden;
- Armen net achter heupen op moment dat voeten plank raken.

Houding/Vorm

Vloer: opsprong oefening

- Bewegingen zijn overdreven;
- Bewegingen zijn in fases.

Vloer: koprol 1 been opstaan (beide benen bij elkaar starten x3)

- Opstaan zonder handen gebruiken;
- Been snel doorstrekken;
- Armen zijwaarts en andere been gestrekt horizontaal vooruit.

Dubbel veren

1m: 200A 1x veren

- Hele voet op plank bij start;
- Eerste sprong ongeveer 20-40cm hoog;
- Hele voet op plank bij afzet.

1m: 101B 2x veren (hoekhouding is vrij, open of gesloten)

- Armen net achter heupen bij eerste contact met de plank;
- Doorstrekken bij elke sprong;
- Lichaam telkens rechtop en armen hoog bij loskomen van de plank.

Afzet

3m: 201C

- Armen in aanvangshouding laag of zijwaarts;
- Duidelijk foremovement, 3-4 keer;
- Armen resoluut omhoog – gelijktijdig naar hoog op de tenen zonder contact te verliezen;
- Armen zijn hoog bij afzet.

3m: 301C (uit stand)

- Armen in aanvangshouding zijwaarts;
- Foremovement 3-4x;
- Armen hoog bij afzet, benen/knieën doorstrekken en voeten afwikkelen.

Landing 1e oefening

3m: 020A met kneesave

- Armen beginnen laag, handen vast;
- Lichaam blijft in de vlucht gestrekt;
- Hol trekken onder water, knieën buigen direct onder wateroppervlak;
- Springer komt boven water op dezelfde plaats als de landing.

Schoonspringen - Leerlijn gevorderden



Landing 2e oefening

3m: 020B

- Aanvangshouding in diepe hoek met armen om de benen ellebogen aangesloten;
- Bij uitkomen hoofd stil ten opzichte van het lichaam en voeten wijzen naar toren/plank;
- Handen binnendoor met vastpakken.

Rotatie voorover

1m: 103B afzet mag uit aanloop of met veren

- Armen smal bij afzet, hoofd rechtop;
- Hoek met armen om benen en met rechte knieën;
- Heupen strak vastzetten bij uitkomen.

1m: 403C

- Armen smal bij inzet salto, hoofd stil rechtop;
- Compacte hurk met handen op de schenen;
- In rechte lijn met snelheid uitstrekken.

Rotatie achterover

3m: 203C

- Hoofd recht, armen smal bij de oren in de afzet;
- Compacte hurk met knieën tegen borst;
- Bij uitkomen benen eerst uitstrekken voordat naar het water wordt gekeken.

3m: 303C afzet uit stand, aanloop of veren

- Doorstrekken van benen/knieën bij afzet;
- Hoofd stil rechtop, ogen kijken naar water als knieën opkomen;
- Bij uitkomen eerst de benen uitstrekken kijkend naar voeten;
- Als het lichaam gestrekt is kijken naar het water daarna armen plaatsen op de oren.

Schroef

1m: 202A

- Armen smal achter de oren bij de afzet;
- Lichaam blijft recht in de lucht, niet te gehoekt en niet te hol (los);
- Armen wijzen zijwaarts tijdens de vlucht.

Uitkomen

1m: 201C met 2 x schenen tikken

- Compacte hurk;
- Benen snel uitstrekken met gestrekt lichaam in rechte lijn;
- 2 keer duidelijk op de benen tikken voordat naar het water wordt gekeken.

1m: 301C met 2 x tikken

- Compacte hurk;
- Benen snel uitstrekken met gestrekt lichaam in rechte lijn;
- 2 keer duidelijk op de benen tikken voordat naar het water wordt gekeken.

Klassieke zweefsprongen

3m: 401A

- Armen hoog in de afzet en vervolgens zijwaarts brengen tot T in de vlucht;
- Hoofd op en over de plank kijken;
- Voeten krachtig afwikkelen en naar achteren schoppen.

1m: 301A met klassieke of huppelaanloop

- Armen hoog bij de oren in de afzet;
- Ogen volgen onderlangs de handen, hoofd blijft in lijn met het lichaam;
- Armen zijwaarts brengen tot T tijdens de vlucht.

Techniek 4

Opsprong

3m: 303C of B klassieke of huppelaanloop

- In de laatste pas naar de opsprong toe wijzen de rechte armen ver naar achteren dicht bij elkaar en worden zij krachtig dicht langs het lichaam naar voren doorgezwaid;
- Voet plaatsen minimaal 25cm van de punt;
- Knie opzwaai naar 90 graden met voet naast andere knie/been;
- Beide benen doorstrekken voordat 2de armzwaai begint, voet gaat daarbij langs been naar beneden;
- Armen net achter heupen op moment dat voeten plank raken.

3m: opsprong +1 100 met 2x B-houding

- Opsprong zoals boven beschreven in 303C;
- Eén maal extra veren op de punt;
- Afzet goed doorstrekken en op ongeveer 80% van de kracht afzetten;
- Controle is belangrijker dan hoogte;

Houding/vorm

Vloer: Hoekzit tenen aantikken en omhoog + vasthouden + naar line up 5/5/5

5x opkomen en naar beneden tenen aantikken, 5 seconde in hoek vast houden

5x line ups

- Handen vasthouden als bij landing;
- Knieën en tenen volledig doorgestrekt;
- Hoekhouding vasthouden met neus op knieën;
- Line ups snel en met doorduwen van de schouders.

Dubbel veren

3m: 2x veren 103B

- Armen vlak achter heupen bij elke landing op de plank in het veren;
- Doorstrekken bij elke sprong voordat armzwaai wordt ingezet;
- Rechte armen smal doorzwaaien;
- Armen hoog bij de oren en lichaam recht bij verlaten plank.

3m: 2 x veren 301C

- Armen vlak achter heupen bij elke landing op de plank in het veren;
- Doorstrekken bij elke sprong voordat armzwaai wordt ingezet;
- Rechte armen smal doorzwaaien;
- Armen voorbij oren en lichaam recht bij verlaten plank.

Afzet

1m: 1x veren 103B

- Lichaam recht en armen hoog en tot op de oren bij verlaten van de plank;
- Hoofd is stil rechtop;
- Voeten naar geheel afwikkelen zodat heupen omhoog worden geduwd.

Schoonspringen - Leerlijn gevorderden



Landing

3m: 201B

- Armen buitenom aansluiten;
- In de landing lichaam recht, schouders doordrukken en onderlangs de handen kijken naar het water;
- Handpalm raakt als eerste het water;
- Kneesave;
- Springer komt boven water op dezelfde plaats als de landing.

3m: 401B (hoek naar keuze, open of gesloten)

- In de vlucht kijken naar het plekje waar je gaat landen;
- Rechte armen strak op de oren;
- Handpalm raakt als eerste het water;
- Scherp afhoeken en boven komen waar je door het water bent gekomen.

Rotatie voorover

1m: 104C uit veren of met klassieke of huppelaanloop

- Bij het afzetten armen snel omhoog doorzwaaien tot op de oren;
- Smalle armen bij het inzetten van de salto;
- Compacte hurk in vlucht, handen halverwege op schenen.

1m: 402B

- Hoofd stil rechtop en over de plank kijken bij de afzet;
- Gewicht op de voorvoet en voeten helemaal afwikkelen bij de afzet;
- Armen zijn boven voordat benen/knieën helemaal zijn doorgestrekt;
- Smalle armen bij het inzetten van de salto.

Rotatie achterover

1m: 203C binnendoor strekken

- Hoofd recht, armen smal tot vlak achter de oren in de afzet;
- Compacte hurk met knieën tegen borst;
- Bij uitkomen benen/knieën eerst uitstrekken kijken naar de voeten;
- Vervolgens naar het water kijken onderlangs de handen.

1m: 303C binnendoor strekken

- Geheel uitstrekken van knieën in de afzet;
- Armen smal doorzwaaien tot vlak achter de oren;
- Hoofd recht, ogen kijken naar water als knieën opkomen;
- Bij uitkomen benen/knieën eerst uitstrekken kijken naar de voeten;
- Vervolgens naar het water kijken onderlangs de handen.

Schroef

1m: 5122D

- Armen hoog op de oren en hoofd op bij de afzet;
- Schroef wordt niet van plank ingezet;
- Lichaam moet recht zijn vanaf de afzet en gedurende de schroef;
- Afstoppen en landen met armen breed.

1m: 5221a

- Armen tot vlak achter de oren bij inzet;
- Lichaam is aangespannen volledig recht in de lucht;
- Afstoppen en landen met armen breed.

Schoonspringen - Leerlijn gevorderden



Uitkomen

1m: 103C via hoek uit veren

- Vanuit hurk naar hoek uitstrekken met armen breed;
- Heupen snel doorstrekken en armen via zijwaarts aansluiten.

3m: 201B

- Armen in aanvangshouding laag of zijwaarts;
- Duidelijk foremovement, 3-4 keer;
- Armen resoluut omhoog – gelijktijdig naar hoog op de tenen zonder contact te verliezen;
- Armen zijn hoog bij afzet.
- In het uitstrekken de handen over de benen laten glijden, kijken naar je tenen;
- Vervolgens eerst kijken naar het water en daarna buitenom aansluiten.

Klassieke zweefsprongen

3m: 101A met klassieke of huppelaanloop

- Armen hoog op de oren in de afzet;
- Hoofd op en kijken naar overkant;
- Rechte armen actief zijwaarts naar T houding;
- Voeten doorstrekken en hielen kicken zodat lichaam in de lucht recht is vanaf de afzet.

3m: 201A

- Rechte armen vanaf hoog iets achter de oren openen;
- Ogen volgen handen totdat je het water ziet;
- Rechte armen in T houding tijdens de vlucht;
- Buitenom aansluiten.

Techniek 5

Opsprong

3m: opsprong + 1 105C

- In de laatste pas naar de opsprong toe wijzen de rechte armen ver naar achteren dicht bij elkaar en worden zij krachtig dicht langs het lichaam naar voren doorgezwaaid;
- Voet plaatsen minimaal 25cm van de punt;
- Knie opzwaai naar 90 graden met voet naast andere knie/been;
- Beide benen doorstrekken voordat 2de armzwaai begint, voet gaat daarbij langs been naar beneden;
- Armen net achter heupen op moment dat voeten plank raken.
- Afzet goed doorstrekken en op ongeveer 80%;
- Controle is belangrijker dan hoogte.

Houding/Vorm

Vloer: 3x33

- Per serie drie maal languit liggend op de grond, benen gestrekt over het lichaam zodat de voeten de handen raken en weer terug (lichaam en armen blijven op de grond), drie maal ophoeken en drie maal handen/armen bovenlangs naar de voeten brengen en terug (benen blijven op de grond);
- Alle 3 de oefeningen met rechte benen en tenen doorgestrekt;
- Vloeiend van de ene oefening naar de andere zonder te stoppen in elk van de series.

Vloer: open hoekzit 10 seconden voeten los van de vloer

- In zo'n diep mogelijke hoek;
- Benen recht, armen zijwaarts kijken over de voeten;
- Lichaam blijft stil gedurende 10 seconde.

Dubbel veren

1m: 1x veren 201B

- Hele voet op plank bij de start;
- Eerste sprong ongeveer 20-40cm hoog;
- Hele voet op plank bij afzet.

Afzet

3m: 1 x veren 301B

- Doorstrekken bij eerste sprong;
- In balans weer op de punt komen;
- Met gespannen recht lichaam armen doorzwaaien tot net achter de oren, knieën en heupen doorstrekken.

Landing

3m: 103B uit stand

- Spanning bij uitkomen en armen buitenom aansluiten;
- Rechte armen strak op oren, handpalmen raken het water eerst;
- Hoofd stil bij het landen en scherp afhoeken, boven komen waar je het water in gaat.

3m: 301C met kneesave uit stand

- Gespannen recht lichaam bij het uitkomen, kijken naar het water;
- Armen strak op oren;
- Onder water armen zijwaarts doortrekken;
- Hol maken onder water en boven komen waar je het water in gaat.

Schoonspringen - Leerlijn gevorderden



Rotatie voorover

3m: 105C uit stand

- Armen hoog en op de oren, hoofd stil rechtop bij de afzet;
- Voeten duwen naar voren/beneden;
- Smalle armen bij inzet van de salto;
- Uitkomen via hoek of direct gestrekt.

3m: 403B

- Hoofd stil rechtop en over de plank kijken bij de afzet;
- Gewicht op voorvoeten en voeten afwikkelen bij de afzet;
- Armen zijn boven voordat benen uitgeduwd/gestrekt zijn;
- Smalle armen bij inzet.

Rotatie achterover

3m: 203B armen binnendoor

- Hoofd is stil rechtop bij weggaan;
- Armen achter oren met borst in/vastgezet bij het inzetten;
- Ogen zien de benen opkomen bij het maken van de hoekhouding;
- Gespannen lichaam bij uitkomen, de handen glijden over de benen.

3m: 303B

- Doorstrekken van benen/knieën bij de afzet;
- Armen smal doorzwaaien tot net achter de oren;
- Hoofd stil rechtop, ogen zien de benen opkomen bij het maken van de hoekhouding;
- Gespannen lichaam bij uitkomen, de handen glijden over de benen.

Schroef

3m: 5231D

- Armen smal en net achter oren bij de afzet;
- Lichaam is strak en gestrekt in de lucht;
- Armen breed afstoppen en dan hoeken;
- Rechte armen zijwaarts aansluiten.

3m: 5132d

- Armen hoog en hoofd op bij afzet;
- Schroef wordt niet van plank ingezet;
- Lichaam moet recht zijn bij start en gedurende schroef;
- Armen breed afstoppen en dan hoeken;
- Rechte armen zijwaarts aansluiten.

Uitkomen

1m: 1-2x veren 105C via hoek uitkomen

- Vanuit compacte hurk naar hoek;
- Rechte armen zijwaarts in de hoek;
- Heupen uitstrekken en gestrekte armen buitenom aansluiten.

3m: 203C

- Vanuit compacte hurk eerst benen uitstrekken;
- Kijken over de tenen met handen op de benen bij het strekken;
- Daarna kijken naar water en binnendoor dicht langs lichaam aansluiten.

Schoonspringen - Leerlijn gevorderden



Klassieke zweefsprongen

1m: 401A

- Bij afzet armen hoog en hoofd op, ogen kijken over de plank
- Hielen hard naar achteren schoppen
- Lichaam recht en armen breed in de lucht

3m: 301A met klassieke of huppelaanloop

- Gestrekte armen hoog openen;
- In de vlucht volgen de ogen je handen totdat je water ziet;
- Armen in T houding tijdens de vlucht;
- Buitenom aansluiten.

Schoonspringen - Leerlijn gevorderden

Bijlage – in het kort

	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