



BREVET NIVEAU 2

NAAM:

1. LENIGHEID	/ 12
1.1 Spagaat goede kant 0: hoger dan +/- 45 cm van de grond 1: +/- 20 cm van de grond 2: plat Spagaat minder goede kant 0: hoger dan +/- 45 cm van de grond 0,5: +/- 20 cm van de grond 1: plat	/ 2 / 1
1.2 Middenspagaat 0: hoger dan +/- 45 cm van de grond 0,5: +/- 20 cm van de grond 1: plat	/ 1
1.3 Spreidzit met buik tot op de grond 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 0: rug gebogen en buik hoger dan +/- 45 cm van de grond 1: buik +/- 20 cm van de benen 2: buik op benen	/ 2
1.5 Opduwen naar brug en 5 seconden houden 0: hoofd blijft op de grond, valt meteen om 1: ruwvorm van brug, benen niet gestrekt 2: afgewerkte brug met gestrekte benen	/ 2
1.6 Vallen naar brug op valmat 0: hoofd blijft op de mat en valt om 1: ruwvorm van brug en benen niet gestrekt 2: afgewerkte brug met gestrekte benen	/ 2
2. KRACHT EN EVENWICHT	/ 6
2.1 Sportraam: 10x gestrekte benen tot 90° Heffen 0: geen 10x en niet boven horizontaal 1: meer of de helft is boven horizontaal	/ 2

2: 10x horizontaal		
2.2 Kopstand en 5 seconden houden 0: kan niet tot kopstand komen 1: ongespannen en valt snel om 2: gespannen kopstand 5 seconden	/ 2	
2.3 Steuntje: Spreidhoeksteun en 6 seconden houden (geplooid knieën mag) 0: voeten blijven op de grond, geen vormspanning 1: geen 6 seconden houden 2: 6 seconden horizontaal aanhouden	/ 2	
3. TURNVAARDIGHEDEN	/ 12	
3.1 Koprol voorwaarts gestrekte benen – ½ draai streksprong – koprol achterwaarts gestrekte benen 0: geen vormspanning, geen koprol voor/ achter kunnen 1: slordige koprol voor/ achter maar vormspanning 2: mooie afgewerkte oefening met vormspanning	/ 2	
3.2 Handenstand doorrollen 0: geen beenzwaai, kan niet staan 1: moet paar proberen en is niet gespannen of kan niet rechtstaan na koprol 2: mooi gestrekt en gespannen met koprol erbij	/ 2	
3.3 Aanloop opsprong rondat 0: geen opsprong, benen niet dicht en boven schouders 1: ruwvorm 2: afgewerkte opsprong en rondat	/ 2	
3.6 Aanloop – opsprong in trampoline – voorwaartse rol op verhoogde mattenberg (rechtstaan zonder handen) 0: onafgewerkte koprol en stopt voor trampoline 1: na sprong in trampoline stoppen maar wel mooie koprol 2: in 1 aanloop, sprong in trampoline en meteen rollen	/ 2	
3.7 Overslag over cilinder 0: geen rol over cilinder kunnen 1: benen niet gestrekt wel rol over de cilinder 2: rol over de cilinder met gestrekte benen	/ 2	
3.8 Opduwen brug op valmat en terugzwaaien 0: kan niet opduwen of terugzwaaien (op hoofd) 1: kan terugzwaaien maar met geplooid benen 2: kan opduwen en terugzwaaien met gestrekte benen	/ 2	
TOTAAL	/ 30	
Totaal proeven	/ 30	Goud: + 80
Lange mat	/ 20	Zilver: 70 tot en met 79

Totaal op 50	/ 50	Brons: - 69
Totaal op 100	/ 100	