



# BREVET NIVEAU 3

**NAAM:**

1. LENIGHEID	/ 10
<p><b>1.1 Spagaat goede kant</b>            0: hoger dan +/- 45 cm van de grond            1: +/- 20 cm van de grond            2: plat</p>	/2
<p><b>1.2 Spagaat minder goede kant</b>            0: hoger dan +/- 45 cm van de grond            0.5: +/- 20 cm van de grond            1: plat</p>	/ 1
<p><b>1.3 Middenspagaat</b>            0: hoger dan +/- 45 cm van de grond            0.5: +/- 20 cm van de grond            1: plat</p>	/ 1
<p><b>1.4 Spreidzit met buik tot op de grond</b>            0: buik hoger dan +/- 45 cm van de grond            1: buik +/- 20 cm van de grond            2: met buik plat op de grond</p>	/ 2
<p><b>1.5 Langzit met buik tot op de benen</b>            0: rug gebogen en buik hoger dan +/- 30 cm van de benen            1: buik +/- 20 cm van de benen            2: langzit met buik op de benen</p>	/ 2
<p><b>1.6 Vallen naar brug op lange mat en 5 seconden houden</b>            0: kan niet vallen naar brug            1: Grote buiging in de armen en brug is niet afgewerkt/ valt naar brug met benen heel erg gespreid            2: Kan afgewerkt vallen naar brug en 5 seconden houden</p>	/ 2
2. KRACHT EN EVENWICHT	/6
<p><b>2.1 Sportraam: 20x gestrekte benen 90° heffen</b>            0: kan niet 20x gestrekte benen 90° heffen            1: kan minstens 10x gestrekte benen 90° heffen            2: kan 20x gestrekte benen 90° heffen</p>	/ 2
<p><b>2.2 Kopstand met gespreide en gestrekte benen opkomen en 10 seconden houden</b>            0: kan niet opkomen naar kopstand, kan niet blijven staan</p>	/ 2

1: Benen zijn geplooid, kan minstens 6 seconden blijven staan 2: kopstand met gespreide, gestrekte benen en kan 10 seconden blijven staan		
<b>2.3 Steuntje: spreidhoeksteun met gestrekte benen en 10 seconden houden</b> 0: geen gestrekte benen en kan geen 10 seconden houden 1: kan 10 seconden houden met gestrekte benen, maar onder horizontaal 2: kan 10 seconden houden met gestrekte benen, boven horizontaal	/ 2	
<b>3. TURNVAARDIGHEDEN</b>	<b>/14</b>	
<b>3.1 Koprol voorwaarts en ophurken handenstand met geplooiden benen</b> 0: kan niet komen tot een handenstand 1: kan komen tot een handenstand maar rolt meteen door 2: kan komen tot een handenstand en kan even blijven staan	/ 2	
<b>3.2 Loopoverslag uit trampoline</b> 0: kan geen loopoverslag; valt, durft niet 1: duwt zich niet af met gelijke handen/ met hulp 2: afgewerkte loopoverslag uit trampoline	/ 2	
<b>3.3 Aanloop opsprong rondat-rad</b> 0: geen goede opsprong, ruwvorm rondat-rad 1: goede opsprong maar, geen goede aaneenschakeling van rondat- rad 2: afgewerkte opsprong en rondat- rad	/ 2	
<b>3.4 Flik achterwaarts uit trampoline</b> 0: kan geen flik achterwaarts uit trampoline 1: kan flik achterwaarts met hulp 2: kan flik achterwaarts alleen	/ 2	
<b>3.5 Aanloop en salto voorwaarts in trampoline</b> 0: kan geen salto voorwaarts in trampoline 1: kan salto voorwaarts met hulp 2: kan salto voorwaarts alleen	/ 2	
<b>3.6 Vanuit brug, 1 been overzwaaien</b> 0: Kan niet overzwaaien 1: kan met hulp (enkel ondersteuning aan de rug) overzwaaien 2: kan vanuit brug met 1 been overzwaaien	/ 2	
<b>3.7 Trampoline en plint: 3x springen en handenstand tegen de muur</b> 0: kan niet komen tot handenstand tegen de muur 1: kan met hulp komen tot handenstand 2: kan zelfstandig komen tot handenstand	/ 2	
<b>TOTAAL</b>	<b>/ 30</b>	
<b>Totaal proeven</b>	<b>/ 30</b>	<b>Goud: + 80</b>
<b>Lange mat</b>	<b>/ 20</b>	<b>Zilver: 70 tot en met 79</b>
<b>Totaal op 50</b>	<b>/ 50</b>	<b>Brons: - 69</b>
<b>Totaal op 100</b>	<b>/ 100</b>	