



BREVET NIVEAU 4

NAAM:

1. LENIGHEID	/ 10
<p>1.1 Spagaat goede kant 0: hoger dan +/- 45 cm van de grond 1: +/-20 cm van de grond 2: plat</p> <p style="text-align: right;">/ 2</p> <p>Spagaat minder goede kant 0: hoger dan +/- 45 cm van de grond 0.5: +/-20 cm van de grond 1: plat</p> <p style="text-align: right;">/ 1</p>	
<p>1.2 Middenspagaat 0: hoger dan +/- 45 cm van de grond 0.5: +/-20 cm van de grond 1: plat</p> <p style="text-align: right;">/ 1</p>	
<p>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</p> <p style="text-align: right;">/ 2</p>	
<p>1.4 Langzit met buik tot op de benen 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> <p style="text-align: right;">/ 2</p>	
<p>1.5 Vallen naar brug op lange mat en 10 seconden houden 0: hoofd blijft op de grond, valt meteen om 1: ruwvorm van brug, benen niet gestrekt 2: afgewerkte brug met gestrekte benen en houdt 10seconden</p> <p style="text-align: right;">/ 2</p>	
2. KRACHT EN EVENWICHT	/6
<p>2.1 Sportraam: 5x met voeten tot aan handen (geplooid benen mag) 0: krijgt de voeten niet tot aan de handen, kan er geen 10 1: meer dan de helft zijn goede met voeten tot aan de handen 2: Kan 5maal met de voeten tot aan de handen</p> <p style="text-align: right;">/ 2</p>	
<p>2.2 Vanuit buiklig met gestrekte benen naar kopstand 0: kan niet naar boven, blijft niet staan 1: Komt tot boven maar met geplooid benen</p> <p style="text-align: right;">/ 2</p>	

2: vanuit buiklig met gestrekte benen naar kopstand		
2.3 Spreidhoeksteun op mat en 5 seconden houden 0: voeten blijven op de grond, geen vormspanning 1: benen niet gestrekt, maar kan 5seconden houden 2: benen mooi gestrekt en kan 5seconden houden		/ 2
3. TURNVAARDIGHEDEN		/14
3.1 Koprol voorwaarts en ophurken handenstand met gespreide en gestrekte benen 0: kan niet ophurken met gespreide en gestrekte benen 1: kan ophurken maar met gespreide,geplooid benen 2: kan ophurken met gespreide en gestrekte benen		/ 2
3.2 Loopoverslag op lange mat (tumbling) 0: kan geen loopoverslag 1: kan loopoverslag met geplooid benen en minder goeie landing (gehurkt) 2: kan loopoverslag met gestrekte benen en een mooie landing ((rechttop)		/ 2
3.3 Handenstand kaatsen en doorrollen 0: verplaatst zich niet 1: verplaatst zich minimaal en rolt niet door 2: verplaatst zich goed naar voren en kan doorrollen		/ 2
3.4 Flik achterwaarts uit trampoline of aanloop rondat-flik 0:springt geen flik achterwaarts of een rondat-flik 1: springt flik achterwaarts of een rondat-flik met hulp 2: springt flik achterwaarts of een rondat-flik zonder hulp		/ 2
3.5 Aanloop en salto voorwaarts in trampoline 0: voert geen salto uit 1: voert salto uit met hulp 2: voert een salto uit zonder hulp en landt mooi op de mat		/ 2
3.6 Brug achterwaarts 0:voert geen brug-achter uit 1: voert brug-achter uit met hulp 2: voert brug-achter uit zonder hulp		/ 2
3.7 Aanloop opsprong rad-rondat-rad (na de rad geen bijtrekpas) 0: voert rad-rondat-rad uit, maar verbindt de oefening niet (dus stopt na elk element) 1:voert rad-rondat-rad uit, maar met geplooid benen en geen gestrekte tenen 2: voert rad-rondat-rad uit met gestrekte benen en tenen		/ 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	

