



BREVET PLUISJES 1

A= 1 ster
B= 2 sterren
C= 3 sterren

NAAM:

1. LENIGHEID	Aantal sterren:
1.1 Spreidzit met buik tot op de grond (3sec) A. meer dan 15cm van grond B. 15cm van de grond C. buik plat op grond	A B C
2. KRACHT EN EVENWICHT	Aantal sterren:
2.1 Tussensteun op steuntje geplooide benen (5sec) A. Knieën lager dan steuntje B. knieën horizontaal met steuntje C. knieën boven steuntje	A B C
2.2 Kopstand tegen sportraam A. kunnen niet staan B. met geplooide benen C. met gestrekte benen	A B C
2.3 Waagstand ruwvorm (3sec) A. Voet los geplooid been B. Voet los gestrekt been C. Horizontaal	A B C
2.4 Kaarsstand ruwvorm, benen in de lucht (3sec) A. benen komen niet in lucht B. benen zijn geplooid C. benen zijn gestrekt	A B C
2.5 Hurkzit-streksprong: 6 sprongen ter plaatse A. minder dan 3 juiste sprongen (streksprong) B. tussen 3 en 5 juiste sprongen C. 6 juiste sprongen	A B C

3. TURNVAARDIGHEDEN	Aantal sterren:
<p>3.1 Vanaf plint streksprong in trampoline A. landen en niet stilstaan B. landen en 1 stap achter of vooruit C. landen 20 cm van trampoline in stilstand</p>	<p>A B C</p>
<p>3.2 Koprool voorwaarts A. op hellend vlak B. rechtekomen met 1 hand C. rechtekomen zonder handen op de voeten</p>	<p>A B C</p>
<p>3.3 Rad A. 2 voeten samen over bank B. landen met voeten ½ over bank C. poep boven de schouders landen met voeten ½ over bank</p>	<p>A B C</p>
<p>3.4 Koprool achterwaarts op hellend vlak A. Niet kunnen rollen B. eindigen op knieën C. eindigen op de voeten</p>	<p>A B C</p>
<p>3.5 Opduwen naar brug A. blijft op de grond B. kan zich opduwen maar hoofd blijft op de grond C. kan zich opduwen, hoofd van de grond</p>	<p>A B C</p>
<p>3.6 Omgekeerde bank 4 stappen voorwaarts – ½ draai – 4 stappen voorwaarts A. met verschillende keren vallen B. met 1x vallen C. zonder vallen</p>	<p>A B C</p>
TOTAAL AANTAL STERREN	

Goud: Tussen 28 en 36 sterren

Zilver: Tussen 22 en 27 sterren

Bronz: Tussen 12 en 21 sterren