



# BREVET PLUISJES 2

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

**NAAM:**

1. LENIGHEID	Aantal sterren:
<p><b>1.1 Langzit (3sec)</b> A. enkels vastnemen B. voeten vastnemen C. voeten vastnemen en neus tussen de benen</p>	A   B   C
2. KRACHT EN EVENWICHT	Aantal sterren:
<p><b>2.1 Tussensteun op steuntje gestrekte benen (5sec)</b> A. benen lager dan steuntje B. benen horizontaal met steuntje C. benen boven steuntje</p>	A   B   C
<p><b>2.2 Kopstand tegen sportraam</b> A. kunnen niet staan B. met geplooid benen C. met gestrekte benen</p>	A   B   C
<p><b>2.3 Waagstand (3sec)</b> A. Voet los geplooid been B. Voet los gestrekt been C. Horizontaal</p>	A   B   C
<p><b>2.4 Kaarsstand steun ellebogen, ruwvorm (3sec)</b> A. benen komen niet in lucht B. benen zijn geplooid C. benen zijn gestrekt</p>	A   B   C
<p><b>2.5 Hurkzit-streksprong: 10 sprongen ter plaatse</b> A. minder dan 5 juiste sprongen (streksprong) B. tussen 6 en 9 juiste sprongen C. 10 juiste sprongen</p>	A   B   C

3. TURNVAARDIGHEDEN	Aantal sterren:
<p><b>3.1 Vanaf plint hurksprong in trampoline</b>  A. ruwvorm van hurk  B. hurk 90° landen en 1 stap achter of vooruit  C. hurk 90° landen 20 cm van trampoline in stilstand</p>	<p>A    B    C</p>
<p><b>3.2 Koprool voorwaarts</b>  A. op hellend vlak  B. rechtekomen met 1 hand / benen open  C. rechtekomen zonder handen op de voeten en benen dicht</p>	<p>A    B    C</p>
<p><b>3.3 Rad</b>  A. over plintdeel  B. tussen lijn van 50cm met 1 voet buiten lijn landen  C. tussen lijn van 50 cm</p>	<p>A    B    C</p>
<p><b>3.4 Koprool achterwaarts</b>  A. hellend vlak  B. eindigen op knieën  C. eindigen op de voeten</p>	<p>A    B    C</p>
<p><b>3.5 Opduwen naar brug</b>  A. op de grond  B. op de bank  C. op de bank , 1 voet los</p>	<p>A    B    C</p>
<p><b>3.6 Omgekeerde bank 4 stappen voorwaarts – hurkzit – 4 stappen voorwaarts</b>  A. met verschillende keren vallen  B. met 1x vallen  C. zonder vallen</p>	<p>A    B    C</p>
<b>TOTAAL AANTAL STERREN</b>	

**Goud: Tussen 28 en 36 sterren**

**Zilver: Tussen 22 en 27 sterren**

**Bronz: Tussen 12 en 21 sterren**