

Kleuter airtrack	Airtrack niveau 1	Airtrack niveau 2	Airtrack niveau 3	Airtrack Middelbaar
<b>Houdingen (vormspanning)</b>				
Opzwaai handstand				
	Handstand			
	Handstand doorrollen			
	Waagstand			
	Kaarshouding			
		Rol voorwaarts met gespreide benen		
			Opdrukken tot handstand	
			Opdrukken met gespreide benen tot handstand	
<b>Rotaties</b>				
Rol voorwaarts				
Rol over bal				
Rol door hoepel				
Rol achterwaarts van helling				
Bewegingsverloop radslag				
	Rol achterwaarts			
	Radslag			
	Overslag over bal			
	Combinatie oefeningen			
	Van wendsprong naar rondat			
		Radslag op 1 lijn		
		Rondat		
		Loop overslag		
		Flik flak over bal		
			Overslag afstoot 2 voeten	
			Salto	
			Flik Flak	
<b>Springen en landen</b>				
Konijnen sprong				
Kickersprong				
Wendsprong				
Streksprong				
Hurksprong				
Spreidsprong				
	Zweefrol			
		Salto		
		Rondat		
			Araber	
			Schroef	