

## Instapcriteria A-selectie

### Turntechnisch:

- Kaatsen → handstand kaatsen tot rug op springplank, zweefrad, handstand kaatsen doorrollen, rondat
- Courbetbeweging → holbol tussen twee springplanken, overslag, rondat, flik
- vormspanning

### Turnelementen (4<sup>e</sup> – 5<sup>e</sup> lj)

- **alle oefeningen vanuit 'groep 1' voor airtrackwedstrijd moeten technisch goed uitgevoerd kunnen worden (rad/rondat verbindingen)**
  - Salto vw met hulp
  - Salto Aw met hulp
  - Flik met hulp
  - Loopoverslag met hulp
- Oudere gymnasten moeten meer kunnen!