

## NTS niveau 17

### Balk

*Vanaf verhoging voor de balk op de balk stappen tot schredestand*

- vanuit schredestand gaan op platte voeten tot het midden van de balk met armen wijd.
- hurken en weer komen tot schredestand.
- gaan op tenen (in relevé) tot einde van de balk, met armen omhoog.
- streksprong af tot stand

### Brug

Met lage ligger of rekstok

- opspringen tot streksteun
- voorover duikelen
- via vluchtige buighang (even blijven hangen) komen tot stand
- met eenbenige afzet onderzwaai tot stand

### Mat

- huppelpas tot ongeveer midden van de mat
- ½ draai omspringen tot stand
- rol voorover en streksprong
- rol voorover en streksprong tot stand

### Ringenzwaaien

*Opzet naar achteren trekken en duwen*

- voorzwaai
- achterzwaai
- voorzwaai
- achterzwaai
- voorzwaai
- achterzwaai
- afspringen tot stand

### Sprong

*Met reutherplank en landingsmat*

- streksprong tot stand
- gevolgd door inhurken en rol voorover tot stand

*Met trampoline en landingsmat*

- Streksprong

## NTS niveau 16

### Balk

*Vanaf verhoging (3 delen kast) voor de balk op de balk stappen tot schredestand.*

- Vanuit schredestand gaan op platte voeten tot midden van de balk
- $\frac{1}{4}$  draai zijwaarts, kleine spreidstand maken, armen zijwaarts (1 sec. blijven staan) been aansluiten  $\frac{1}{4}$  draai terug tot schredestand
- streksprong: loskomen van de balk
- gaan op tenen (in relevé) tot einde van de balk
- streksprong af tot stand

### Brug

Met lage ligger of rekstok

- borstwaartsom met eenbenige afzet
- voorover duikelen
- via vluchtige buighang komen tot stand
- met eenbenige afzet onderzwaai tot stand

### Mat

- zweefstand op 1 been met gestrekt been minimaal tot horizontaal 1 sec. terugkomen tot schredestand
- opzwaai tot vluchtige handstand (met beenwissel) en terug tot schredestand
- huppelpasjes tot het midden van de mat en streksprong met  $\frac{1}{2}$  draai.
- rol voorover en streksprong
- rol voorover en streksprong

### Ringenzwaaien

*Opzet naar achteren trekken en duwen*

- voorzwaai
- achterzwaai
- voorzwaai  $\frac{1}{2}$  in
- achterzwaai  $\frac{1}{2}$  uit
- voorzwaai
- achterzwaai
- neerspringen tot stand

### Sprong

- spreidsprong over de bok (met reutherplank en landingsmat)
- hurksprong of spreidsprong vanuit de trampoline (met trampoline en landingsmat)

## NTS niveau 15

### Balk

Ophurken op 4 delen kast en met  $\frac{1}{4}$  draai komen tot schredestand en op de balk stappen:

- Gaan op platte voeten tot midden van de balk
- 1 sec op de tenen staan,  $\frac{1}{4}$  draai zijwaarts : linkerbeen wegzetten en tegelijkertijd linkerarm van boven via onderlangs naar links draaien, kleine spreidstand maken armen zijwaarts 2 sec., linkerbeen aansluiten, linkerarm ook weer meenemen,  $\frac{1}{4}$  draai terug tot schredestand
- streksprong: loskomen van de balk en armen mee omhoog nemen
- gaan op tenen (op relevé) tot einde van de balk
- hurksprong af tot stand : armen blijven hoog

### Brug *(Met lage ligger of rekstok)*

- borstwaartsom met een benige afzet
- heupdraai achterover (buikdraai)
- neerspringen tot stand
- ondersprong met een benige afzet

### Mat

- (pas voorwaarts) radslag met  $\frac{1}{4}$  draai binnenwaarts tot schredestand (gezicht naar waar je vandaan kwam),  $\frac{1}{2}$  draai in schredestand
- zweefstand op 1 been met gestrekt been achter tot horizontaal 2 sec. + terug tot schredestand
- opzwaai tot vluchtige handstand met beenwissel + terug tot schredestand
- wisselopsprong (armen mee omhoog nemen) en enkele passen voorwaarts gevolgd door streksprong  $\frac{1}{2}$  draai
- rol voorover en streksprong tot stand
- rol voorover met vluchtig strekken en buigen van knieën (=zweefrol) en streksprong tot stand

### Ringenzwaaien

*Opzet naar achteren trekken en duwen*

- voorzwaai + achterzwaai
- voorzwaai + achterzwaai
- voorzwaai  $\frac{1}{2}$  in
- achterzwaai  $\frac{1}{2}$  uit
- voorzwaai en  $\frac{1}{2}$  draai + neerspringen tot stand

### Sprong

- Hurksprong over de bok (met reutherplank en landingsmat)
- Spreid-hoeksprong in de trampoline (met trampoline en landingsmat).

## NTS niveau 14

### Balk

*Op de kast (minus 1 deel) voor de balk ophurken tot hurkzit en met ¼ draai komen tot schredestand en op de balk stappen.*

- aansluitpas (=stap met r, tik met l aan (2 tellen), armen zijwaarts) tot midden van de balk, afwisselend links en rechts
- zweefstand 2sec. en komen tot schredestand, gaan op de tenen tot einde van de balk, ½ draai op 2 benen
- gaan op de tenen met armen hoog tot het midden van de balk
- komen tot hurkzit, ½ draai in hurkzit en komen tot schredestand, armen zijwaarts
- streksprong, gaan op de tenen tot bijna het eind van de balk
- arabier af tot stand

### Brug

- borstwaartsom met 2 benige afzet
- heupdraai achterover en actief neerspringen tot stand
- met 2 benige afzet onderzwaai tot stand

### Mat

- voorhup met afzet van 2 benen en radslag gevolgd door enkele (aansluit) passen voorwaarts tot schredestand
- wisselopsprong
- opzwaai tot vluchtige handstand en terug tot schredestand
- enkele passen voorwaarts gevolgd door streksprong ½ draai
- rol voorover gevolgd door rol voorover met vluchtig strekken en buigen van de knieën (=zweefrol) en streksprong tot stand
- sisonne: achterste been vrij van de mat en been bijplaatsen tot stand gevolgd door streksprong tot stand

### Ringenzwaaien

- voorzwaai + achterzwaai
- voorzwaai + achterzwaai
- voorzwaai en komen tot vouwhang
- zwaai in vouwhang en in voorzwaai uit
- achterzwaai
- voorzwaai met ½ in
- achterzwaai met ½ uit
- voorzwaai met ½ draai en neerspringen tot stand

### Sprong

- zweefrol op verhoogd vlak (2x2 banken met landingsmat) en komen tot stand, gevolgd door streksprong af
- streksprong met halve draai om de lengte-as vanuit de trampoline

## NTS niveau 13

### Balk

*Op de balk ophurken tot hurkzit en met ¼ draai komen tot schredestand.*

- aansluitpas tot midden van de balk, afwisselend links en rechts
- zweefstand 2sec. en komen tot schredestand, gaan met heffen van been (attitudehouding) tot einde van de balk, ½ draai op 2 benen met armen hoog.
- Sisonne (achterste been vrij boven de balk), stap, stap
- gaan op de tenen met armen hoog tot het midden van de balk
- ½ draai op 1 been (vrije been gepunt aan de knie=passédraai) en uitkomen in schredestand
- wisselopsprong, gaan op de tenen tot bijna het eind van de balk
- arabier af tot stand

### Brug

- borstwaartsom met 2 benige afzet
- heupdraai achterover gevolgd door opzwaai (minimaal 45 graden), en actief neerspringen tot stand
- tegenspreiden/hoeken en (spreid)zolenonderzwaai tot stand

### Mat

- voorhup met afzet van 2 benen en radslag gevolgd door enkele (aansluit) passen voorwaarts tot schredestand
- opzwaai tot vluchtige handstand en doorrollen tot hurkzit
- rol voorover zonder handensteun voorwaarts gevolgd door streksprong ½ draai
- 1 of 2 aansluitpasjes gevold door kattensprong en sisonne (achterste been vrij van de mat, been bijplaatsen tot stand)
- streksprong ½ draai tot stand
- rol achterover via hurkzit tot stand

### Sprong

- handstand platval op 2x2 banken met landingsmat (met trampoline)
- hoeksprong (hoeken en strekken van heupen met benen bij elkaar) op de trampoline

### Ringenzwaaien

- voorzwaai
- achterzwaai
- voorzwaai
- achterzwaai
- voorzwaai en komen tot vouwhang
- zwaai in vouwhang en in voorzwaai uit
- achterzwaai
- voorzwaai met ½ in
- achterzwaai met ½ uit
- voorzwaai en salto achterover gehurkt tot stand

## NTS niveau 12

### Balk

*Op de balk ophurken tot hurkzit, doorhurken tot gestrekte ruglingse zit op de balk, armen zijwaarts: 2 sec., 1 been gestrekt terugspreiden met handen op de balk, ¼ draai tot spreid/rijzit, benen achter opzwaaien tot hurkzit en komen tot schredestand.*

- aansluitpas met tegengestelde arm vóór, enkele pasjes, loopsprong (beenspreiding minimaal 90 graden), gaan met heffen van been (attitudehouding, been aantikken) tot (bijna) einde van de balk.
- zweefstand: 2 sec. komen tot schredestand, ½ draai op 1 been (vrije been gepunt aan de knie=passédraai)
- wisselopsprong direct gevolgd door sisonne (achterste been vrij boven de balk), stap
- ¼ draai en tot midden van de balk zijwaarts gaan, ¼ draai terug.
- wisselopsprong direct gevolgd door streksprong, gaan op de tenen tot bijna het eind van de balk
- arabier af tot stand, of overslag af tot stand

### Brug

- borstwaartsom met 2 benige afzet (gehurkt/gehoekt)
- heupdraai achterover
- tegenspreiden gevolgd door zolenonderzwaai

### Mat

- aanloop, voorhup en arabier met streksprong (kaats) tot stand.
- streksprong met ½ draai, opzwaai tot handstand en doorrollen tot hurkzit
- snelle rol voorover zonder handensteun gevolgd door streksprong ½ draai
- 1 of 2 aansluitpasjes (chassé) gevolgd door loopsprong (beenspreiding minimaal 90 graden), sluitsprong en streksprong ½ draai
- aanloop, voorhup en radslag gevolgd door 2 aansluitpasjes zijwaarts en voorwaarts tot (schrede)stand en streksprong ½ draai
- rol achterover via hurkzit tot stand

### Ringenzwaaien

- voorzwaai, achterzwaai
- voorzwaai, achterzwaai
- voorzwaai en komen tot vouwhang, achterzwaai in vouwhang met opsteken
- voor uitzwaaien met ½ draai in, achterzwaai met ½ uit
- voorzwaai en salto achterover gehurkt tot stand

### Sprong

- handstand platval met halve draai in de aanzweef fase tot buikligging, op 60cm (banken met landingsmat)
- spreid- of hoeksprong met halve draai, vanuit de trampoline

## NTS niveau 11

### Balk

- *Baan 1:* Doorhurken tot gestrekte ruglingse zit op de balk, armen hoog: 2 sec., 1 been terugspreiden,  $\frac{1}{4}$  draai tot amazonezit, handen voor op balk plaatsen, direct benen achter opzwaaien tot hurkzit en komen tot schredestand, armen van laag via voor naar hoog.
- 1 aansluitpas met tegengestelde arm vóór, loopsprong (beenspreiding minimaal 90 graden), gaan met heffen van been (attitudehouding, teen aantikken) tot (bijna) einde van de balk.
- zweefstand: 2 sec. , been terugzetten, fouetédraai ( $\frac{1}{2}$  draai op 1 been, beenopzwaai minimaal 30 graden met armen hoog, been bijplaatsen), tot schredestand.
- *Baan 2:* sisonne (achterste been vrij boven de balk), stap, stap, kattensprong voorwaarts.
- $\frac{1}{4}$  draai en tot midden van de balk zijwaarts gaan,  $\frac{1}{4}$  draai doordraaien en achterwaarts gaan tot (bijna) einde van de balk.
- *Baan 3:* wisselopsprong direct gevolgd door spreidsprong voor-achter
- komen tot hurkzit en rol voorover tot hurkzit met armen voor, komen tot schredestand, op je tenen met armen hoog tot bijna het eind van de balk
- overslag af tot stand

### Brug

- borstwaartsom met 2 benige afzet (gehurkt/gehoekt)
- heupdraai achterover
- tegenspreiden gevolgd door zolenonderzwaai +  $\frac{1}{2}$  draai in de afsprong

### Ringenzwaaien

- voorzwaai, achterzwaai, voorzwaai, achterzwaai
- voorzwaai en komen tot vouwhang, achterzwaai in vouwhang en disloque
- voorzwaai met  $\frac{1}{2}$  draai in, achterzwaai met  $\frac{1}{2}$  uit
- voorzwaai en salto achterover gehurkt tot stand

### Sprong

- overslag over de kast (kast min 1 deel) met reutherplank en landingsmat
- salto voorover gehurkt, vanuit de trampoline

### Mat

- aanloop, voorhup en overslag voorover of loopoverslag voorover (met handenafzet van reutherplank) enkele pasjes voorwaarts direct gevolgd door spreidsprong en streksprong  $\frac{1}{2}$  draai
- snelle rol voorover zonder handensteun en direct handstanddoorrol en streksprong  $\frac{1}{2}$  draai
- 1 of 2 chassé's gevolgd door loopsprong (beenspreiding minimaal 90 graden), en kattensprong, enkele pasjes voorwaarts, sluitsprong (assemblé), stut (hoeft nog net niet helemaal tot handstand) en enkele pasjes achterwaarts
- aanloop, voorhup en arabier –  $\frac{1}{2}$  draai – radslag



## NTS niveau 10

### Balk

- *Baan 1*: met korte aanloop doorhurken en gelijk hoeksteun 90°
- ¼ draai tot amazonezit, armen zijwaarts
- 1 been overspreiden tot spreidzit, benen achter opzwaaien tot hurkzit
- lichaamswelbeweging tot schredestand
- chassé met tegengestelde arm voor, loopsprong 90°, stap, loopsprong 90°
- zweefstand 2sec. en direct fouetédraai, beenopzwaai min. 30° met armen hoog
- *Baan 2*: handstand met beenwissel
- kattesprong, chassé, schaarsprong gestrekte benen
- ¼ draai tot zijwaarts tenenstand 1 sec. , ¼ draai door
- achterwaarts gaan tot einde van de balk met armen hoog
- *Baan 3*: spreidsprong (voor-achter) gevolgd door sisonne
- hurkzit, koprol voorover tot hurkzit met armen voor
- komen tot schredestand met armen hoog
- gaan op de tenen met heffen van been tot attitudehouding
- keuze voor barani of salto voorover gehurkt af

### Brug

- zweefkip, gespreid aanzweven
- buikdraai gevolgd door 1 been over de legger
- gestrekte molendraai voorover, been weer terug spreiden naar achteren
- ophurken op lage ligger tot hurkzit
- streksprong tot stand

### Mat

- aanloop loopoverslag
- hurksprong, streksprong ½ draai
- 1 of 2 chassé's gevolgd door loopsprong 120°, tussenpas, loopsprong 120°, sluitsprong, streksprong ½ draai + enkele pasjes voorwaarts
- stut tot handstand (keuze voor de afzet met gestrekte of gebogen benen)
- aanloop arabier met streksprong/kaats, ½ draai, radslag op 1 hand (2e hand weglaten)

### Ringenzwaaien

- voorzwaai, achterzwaai
- voorzwaai, achterzwaai
- voorzwaai en komen tot vouwhang
- achterzwaai in vouwhang en disloque, gelijk gevolgd door vouwhang
- voorzwaai uit vouwhang, achterzwaai
- voorzwaai met hele draai in, achterzwaai met hele draai uit
- voorzwaai, achterzwaai
- voorzwaai salto achterover gehoekt tot stand

### Sprong

- met kast en trampoline: overslag ½ draai in de 2e zweeffase (dus neerkomen met je neus naar de kast)
- trampoline: barani



## NTS niveau 9

### Balk

- *Baan 1*: korte aanloop, doorhurken en gelijk hoeksteun 90°, billen van de balk
- ¼ draai amazonezit, l-been gebogen en tenen van deze voet gepoint tegen r-knie, r-been gestrekt, hierbij r-arm gestrekt omhoog en l-arm gestrekt omlaag
- 1 been overspreiden tot spreidzit, handen voorplaatsen, 1 been achter opzwaaien, landen op knie van het andere been op de balk, opgezwaaide been gestrekt min. 45° de lucht in
- zwaai geheven been fel naar beneden en sta op zonder handen
- stap + schaarsprong met hoge gestrekte benen, gevolgd door (stap) loopsprong 120° + streksprong ½ draai
- *Baan 2*: radslag (gezicht naar waar je vandaan kwam), handen voor, zijw, hoog, vervolgens linkerarm van boven via onderlangs naar links draaien en r been aansluiten
- hurksprong dwars op de balk, armen blijven hoog, chasse l tot het einde van de balk en fouetédraai
- *Baan 3*: koprol gevolgd door een hele passédraai met “inklaphandjes” + aanloop voor afsprong: keuze uit salto of barani

### Brug

- zweefkip, gehoekt (=gesloten) aanzweven
- dubbele buikdraai
- ophurken gevolgd door hele zolendraai achterover af

### Ringen

- voorzwaai, achterzwaai
- voorzwaai, achterzwaai
- voorzwaai en in de achterzwaai komen tot inloque
- voorzwaai uit + ½ draai
- achterzwaai ½ draai erbij
- voorzwaai hele draai uit
- achterzwaai
- voorzwaai vouwhang
- achterzwaai disloque
- voorzwaai salto achterover gehoekt tot stand (alleen!)

### Sprong

- trampoline: keuze uit salto met ½ draai of barani

### Mat

- *Baan 1*: aanloop loopoverslag
- hurksprong ½ draai
- *Baan 2*: spagaatsprong (= neemt een ½ mat in beslag) + spreidhoeksprong + loopsprong 150°
- *Baan 3*: stut tot handstand (afzet moet met gestrekte benen) + handstand + ½ draai
- aanloop arabier met flick-flack

## NTS niveau 8

### Balk

- korte aanloop, doorhurken en gelijk hoeksteun 90°, billen van de balk
- ¼ draai amazonezit, 1 been overspreiden, beide benen voorwaarts hoeken en van daaruit opstaan op de balk
- *Baan 1*: stap + schaarsprong met hoge gestrekte benen , gevolgd door (stap) loopsprong, streksprong ½ draai
- *Baan 2*: radslag, handenstand, zweefstand, hurksprong fouetédraai
- hurksprong dwars op de balk, armen blijven hoog, chasse I tot het einde van de balk en fouetédraai
- *Baan 3*: koprol v/o chassé tot einde van de balk, passé draai salto achterover af

### Brug

- zweefkip
- dubbele buikdraai
- ophurken gevolgd door hele zolendraai achterover tot hurkzit, zolendraai af met ½ draai

### Ringen

- voorzwaai, achterzwaai
- voorzwaai, achterzwaai
- voorzwaai en in de achterzwaai komen tot inloque
- voorzwaai uit + ½ draai
- achterzwaai ½ draai erbij
- voorzwaai hele draai uit
- achterzwaai
- voorzwaai 1/1 draai in
- achterzwaai 1/1 draai uit
- voorzwaai vouwhang
- achterzwaai disloque
- voorzwaai salto achterover af

### Sprong

- trampoline: salto ½ draai

### Mat

- aanloop loopoverslag, hurksprong, brug achterover 2x, 1/1 draai
- stut tot handstand en 1/1 draai
- streksprong ½ draai, spagaatsprong, spreidhoeksprong met ½ pirouette
- aanloop arabier salto achterover

## NTS niveau 7

### Balk

- Aanspringen tot sisonne; vanuit de lengte van de balk (plank staat in het verlengde van de balk en dus niet er haaks op)
- *Baan 1*: stap + schaarsprong (stap) loopsprong, bruggetje achterover
- *Baan 2*: hurksprong, 1/2 draai radslag
- *Baan 3*: handstand 2xchassé, salto voorover af

### Brug

- zweefkip doorsteken tot hoeksteun
- hele kniedraai tot hurkzit achterover tot stand
- borstwaarts-om 2 benige afzet, dubbele buikdraai achterover, buikdraai voorover, tegenspreiden zolendraai ½ draai tot stand

### Ringen

- voorzwaai, achterzwaai
- voorzwaai, achterzwaai
- voorzwaai en in de achterzwaai komen tot inloque
- achterzwaai disloque
- voorzwaai
- achterzwaai vouwhang
- voorzwaai
- achterzwaai disloque
- voorzwaai 1/1 in
- achterzwaai 1/1 in
- voorzwaai 2 uit
- achterzwaai
- voorzwaai
- hoeksalto af

### Sprong

- trampoline: streksalto

### Mat

- aanloop arabier salto achterover
- koproel handstand doorrol, spreidhoeksprong ½ pirouette
- stut handstand 1/1 draai radslagbrug achterover 2x
- aanloop handstandoverslag salto voorover