

### **Instream competitie**

Zou jij graag nog meer willen trainen (3 -4x per week) en geef je graag elke training alles op alles? Lees dan even verder hoe je je het best kan voorbereiden op deze selectie.

Hou er rekening mee dat je in de competitieploeg geen lessen mag missen, het team rekent op jou. Je zal dus wel eens een andere activiteit moeten laten vallen omdat die samenvalt met een training.

### **Selectiecriteria**

Op de volgende pagina's zijn de selectiecriteria terug te vinden voor de instroom bij de mini's en de beloften.

Gebruik dit als een hulp bij je voorbereiding op de selectie.

Lukken deze sprongen al vlot, of heb je nog wat oefening nodig? Geen paniek, naast de sprongen wordt er ook gekeken hoe je je inzet en hoe je omgaat met bepaalde moeilijkheden. Ben je er dit jaar niet bij maar je wil heel graag competitie doen? Oefen dan vooral verder en probeer het volgend jaar opnieuw.

### **Afspraken op de selectiedag**

- Wees tijdig aanwezig
- Dit is een echte training, breng dus voldoende water mee
- Draag sportieve kledij en sportschoenen.

## **MINI'S 1-2 (°2012 & °2011)**

Op de selectie testen we onderstaande sprongen.

Skippers kunnen ook geselecteerd worden indien ze nog niet alle sprongen onder de knie hebben.

Ook gevoel voor ritme en tempo van aanleren worden getest.

### **Single Rope:**

#### Voorwaarts

- EB
- Cross cross
- Crougar
- Toad
- Double under open cross
- Double under 2x cross

#### Snelheid

- 15 seconden speed
- 15" double under

#### **Gym en lenigheid**

- Koproel
- Handenstand
- Molen
- Spagaat

### **Double Dutch**

#### Springen

- Inspringen
- Uitspringen
- Basic Footwork
- Mountain Climber

#### Draaien

- double dutch draaien
- inverse draaien
- double under draaien

## **MINI'S 3-4 (°2010 & °2009)**

Op de selectie testen we onderstaande sprongen.

Skippers kunnen ook geselecteerd worden indien ze nog niet alle sprongen onder de knie hebben.

Ook gevoel voor ritme en tempo van aanleren worden getest.

### **Single Rope:**

### **Double Dutch**

#### Voorwaarts

#### Springen

- Elephant
- AS
- Double under cross open
- Double under 360°
- Triple under sideswing sideswing open

- Inspringen
- Uitspringen
- Basic Footwork
- Mountain Climber
- push up

#### Achterwaarts

#### Draaien

- toad

- double dutch draaien
- inverse draaien
- double under draaien

#### Snelheid

- 15 seconden speed
- 15" double under

### **Gym en lenigheid**

- Koproel
- Handenstand
- Molen
- Spagaat

## BELOFTEN (°2008-2006)

Op de selectie testen we onderstaande sprongen.

Skippers kunnen ook geselecteerd worden indien ze nog niet alle sprongen onder de knie hebben.

Ook gevoel voor ritme en tempo van aanleren worden getest.

### Single Rope

#### Voorwaarts

- AS
- du TS
- Du cross cross
- Triple under side swing side swing cross

#### Achterwaarts

- Toad
- CL

#### Powers

- Push up
- Frog

#### Snelheid

- 15" speed

### Double Dutch

#### Springen

- Inspringen
- Uitspringen
- Split
- Frog
- Push up

#### Draaien

- double dutch draaien
- inverse draaien
- double under draaien
- crouger draaien

### Gym en lenigheid

- Koproel
- Handenstand
- Molen
- Spreidzit
- Spagaat