

# CITY GYMNASTICS HOMEWORK



NAAM: \_\_\_\_\_

DATUM: \_\_\_\_\_

## 1. Conditie

Hoe lang kan jij?

|                             | Poging 1 | Poging 2 | Poging 3 |
|-----------------------------|----------|----------|----------|
| Rennen/joggen               |          | x        | x        |
| Touwtje springen (2 voeten) |          |          |          |

## 2. Houdingen

Hoeveel seconde kan jij?

|                         | Poging 1 | Poging 2 | Poging 3 |
|-------------------------|----------|----------|----------|
| Kommetje (op rug)       |          |          |          |
| Holle houding (op buik) |          |          |          |
| Ligsteun (op ellebogen) |          |          |          |
| Hoeksteun               |          |          |          |
| Hoekzit (armen zij)     |          |          |          |
| Kaarsje                 |          |          |          |
| Handstand (los)         |          |          |          |

## 3. Kracht

Hoe vaak kan jij?

|  | Poging 1 | Poging 2 | Poging 3 |
|--|----------|----------|----------|
| Opdrukken                                |          |          |          |
| Spreidhoeksteun-> ligsteun               |          |          |          |
| Sit-ups                                  |          |          |          |
| Hoekhang (aan ligger)                    |          |          |          |
| Vouwhang (aan ligger)                    |          |          |          |
| Opgetrokken hang vasthouden (aan ligger) |          |          |          |

## 3. Lenigheid

Hoe ver ben jij met?

|  | Poging 1 | Poging 2 | Poging 3 |
|--|----------|----------|----------|
| Spagaat links  |          |          |          |
| Spagaat rechts   |          |          |          |
| Kikker-Split   |          |          |          |
| Bruggetje uitduwen (schouders tegen muur)                          |          |          |          |
| Tik-tak op verhoging   |          |          |          |
| Spreidzit-handen naar voren, lichaam zo ver mogelijk plat op grond |          |          |          |