

BEOORDELINGSFORMULIER WENDSPRONG KLAS 2

	EXPERT	GOED	VOLDOENDE	ONVOLDOENDE
Aanloop / Insprong	Loopt versnellend aan, zet af voor de pion en springt in de trampoline met twee voeten op het rondje en zet krachtig af in de trampoline. Gebruikt de armen tijdens de afzet.	Loopt versnellend aan, zet af ter hoogte van de pion. Springt met twee benen in de het midden van de trampoline.	Loopt met een dribbeltempo aan, zet af ter hoogte van de pion. Springt meestal in het midden van de trampoline met twee benen te gelijk.	Loopt langzaam aan, zet af na de pion en komt springt niet tegelijk met twee voeten tegelijk in de trampoline.
Zweeffase	Zweeft volledig gestrekt en verticaal door de lucht. Heeft twee ruime zweeffases.	Zweeft volledig gestrekt, zweeft nog niet volledig verticaal door de lucht. Heeft twee zweeffases.	Zweeft gehurkt over de kast heen. Benen raken de kast niet tijdens de sprong. Heeft 1 zweeffase.	Raakt tijdens zweeffase de kast met zijn/haar benen.
Steunfase	Heeft gestrekte armen, plaatst armen ingedraaid op de kast. Heeft een kort contact moment. Maakt na contactmoment weer hoogte.	Heeft gestrekte armen, plaatst de handen ingedraaid op de kast. Heeft kort contact met de kast.	Heeft gestrekte armen, plaatst de handen op de kast.	Heeft kromme armen. Houdt de kast vast aan de zijkant. Heeft lang contact met de kast.
Landing	Landt gecontroleerd met twee voeten op de mat. Heeft geen extra pas nodig om het evenwicht te herstellen. Heeft de armen omhoog tijdens de landing.	Landt gecontroleerd met twee voeten op de mat. Heeft geen extra pasje nodig om het evenwicht te herstellen.	Landt gecontroleerd met twee voeten op de mat. Moet soms nog een extra pasje maken. Landt met neus naar de aanlooprichting.	Landt instabiel, valt om. Staat niet met neus naar de aanlooprichting.