

## ATTITUDE

- **Motivatie en ervoor willen gaan is het allerbelangrijkste!**
- discipline & werkhouding
- interesse in les - zicht op persoonlijke doelen (naar ESAC of gewoon plezier hebben of conditie opbouwen....?)
- respect voor timing, materiaal, zichzelf, anderen
- Stretchen is belangrijk en beseft dat lenigheid belangrijk is om beter te worden

## CONDITIE

- bewustzijn lichaam & ruimte
- goede lichamelijke conditie
- gecontroleerde postuur (stabiliteit romp en schouders)

## BASISTECHNIEK

- (zweef)rol, rad, rondat
- handstand (beetje blijven staan) en kopstand

# PER TECHNIEK

---

### Grondacro & Porté

- kunnen spelen en combineren met verschillende figuren: rol, rad, rondat, overslag, beginnend flik, handstand en al beetje wandelen, draaien in handstand
- porté: samenwerking en bewustzijn lichaam, weten waar risico's liggen, vlag, 10-tal pyramides vlot kunnen,...
- basis van trampoline: springen en hoge, dynamische, gecontroleerde salto draaien
- Stevige postuur/vormspanning hebben in rol, handstand (geen banaan),...

### Luchtacro

- gecontroleerd in doek naar boven en beneden klimmen
- in trapeze kunnen draaien
- basisfiguren in doek en trapeze gecontroleerd uitvoeren
- inzicht en energiecontrole, vb. energie overhouden om naar beneden te gaan

### Mast

- in mast klimmen en dalen
- basisfiguren in chinese mast gecontroleerd uitvoeren

### Bascule

- vooral interesse!!!
- basis van trampoline: gecontroleerd springen, en hoge, dynamische, gecontroleerde salto
- sprongkracht

### Parkour

- Vlotte aaneenschakeling van verschillende vaults, swings en flips (Kong, Speed, reverse, lazy, thief, dash, catleap, wallspin,...)

### Tricking

- vlotte combo op de airtrack van verschillende kicks en flips.
- voor, zij -en of achterwaartse salto op de airtrack