

Circuit 2023-2024:

Uitleg oefeningen en sprongen E-groep.

Wedstrijd 1 E-groep:

onderdeel	sprong/oef.	uitleg
Mat	hurk-strek 5 keer	op billen zitten, linkerhand op linker scheenbeen en rechterhand op rechter scheenbeen, achterover rollen, je plaatst je handen met rechte armen op je bovenbenen. Je kijkt naar je handen. Je ligt dus niet volledig op de grond: voeten, schouders en hoofd zijn van de grond af het kind komt terug in de gehurkte houding zonder de handen/voeten op de grond te zetten
Mat	staan induiken 10 keer	kind staat met een nette gestrekte houding en voeten naast elkaar klaar, de armen zijn gespreid op schouderhoogte. Het kind plaatst de armen zijwaarts boven het hoofd en duikt in, handen vast en staat even stil op platte voeten. Het kind pakt met zo gestrekt mogelijke armen de handen vast. Met ogen kijken naar de handen.
Mat	koprol v.w. tot stand 2 keer	kind zit gehurkt op/voor de mat klaar. Het zet de platte handen op de mat en maakt de rol, in de rol zijn de handen op de scheenbenen. Bij het opstaan, zet het kind niet de handen op de grond. Het kind staat even stil.
kant	100C z.a.	armen hoog bij klaarstaan kind springt zo hoog mogelijk en pakt de scheenbenen vast in de hurk/tikt de scheenbenen aan, kind komt volledig gestrekt en recht in het water, de handen zijn hoog of laag bij de landing
kant	200A z.a.	armen hoog bij het klaarstaan, voeten een stukje over de rand en de hakken iets hoger dan de rand het kind springt zo hoog en netjes mogelijk, de handen zijn hoog of laag bij de landing
kant	010B handen vast	het kind staat in een gehoekte houding klaar met de handen vast, de handen wijzen richting water. het kind glijdt het water in en komt zo recht mogelijk in het water, de handen zijn nog vast en gaat onder water door in de gestrekte houding

kant	101A handen vast	het kind staat met de handen hoog en vast klaar het kind maakt een boogduik zo gestrekt mogelijk, de core is zo strak mogelijk, echter een kleine knik is de heupen is toegestaan
1 meter	100A ter keuze z.a./m.a.	kind staat op de punt en heeft de armen hoog (z.a.) of zijwaarts (m.a.) op schouderhoogte het kind springt zo hoog en netjes mogelijk de handen zijn hoog of laag bij de landing
1 meter	200A ter keuze z.a./m.a.	het kind staat achterwaarts klaar met de armen hoog (z.a.) of zijwaarts op schouderhoogte (m.a.) het kind heeft de voeten een stukje over de rand en de hakken zijn iets hoger dan de plank het kind springt zo hoog en netjes mogelijk de handen zijn hoog of laag bij de landing
1 meter	010B handen vast	het kind staat in een gehoekte houding klaar met de handen vast, de handen wijzen richting water. het kind glijdt het water in en komt zo recht mogelijk in het water, de handen zijn nog vast en gaat onder water door in de gestrekte houding
3 meter	100A ter keuze z.a./m.a.	kind staat op de punt en heeft de armen hoog (z.a.) of zijwaarts (m.a.) op schouderhoogte het kind springt zo hoog en netjes mogelijk de handen zijn hoog of laag bij de landing
3 meter	100C ter keuze z.a./m.a.	kind staat op de punt en heeft de armen hoog (z.a.) of zijwaarts (m.a.) op schouderhoogte het kind springt zo hoog en netjes mogelijk, na de afzet maakt het kind een compacte hurkhouding, de handen zijn op de scheenbenen in de hurk de handen zijn hoog of laag bij de landing

Wedstrijd 2 E-groep:

onderdeel	sprong/oef.	uitleg
Mat	hurk-strek-duik 5 keer	op billen zitten, linkerhand op linker scheenbeen en rechterhand op rechter scheenbeen, achterover rollen, je plaatst je handen met rechte armen op je bovenbenen. Je kijkt naar je handen. Je ligt dus niet volledig op de grond, voeten, schouders en hoofd zijn van de grond af tijdens het verplaatsen van de handen pakt het kind de handen vast en plaatst de armen langs het hoofd. Het kind komt dus binnendoor uit. het kind komt terug in de gehurkte houding zonder de handen op de grond te zetten
Mat	zit open hoekhouding induken 10 keer	kind zit in de hoekhouding met gestrekte benen en voeten, borst rechtop armen zijn zijwaarts op schouderhoogte gestrekt het kind plaatst de armen langs het hoofd en pakt de handen vast bij het induiken, kijkt het kind met de ogen naar de handen. Het kind begint weer in de beginpositie voor de 2de en 3de keer enz induiken.
Mat	handstand buik tegen muur 5 sec.	het kind zit gehurkt met de rug naar de muur en het kind "loopt" om in de handstand te komen. In de eindpositie staat het kind met zijn buik tegen de muur, de tenen zijn gestrekt tegen de muur, de handen zijn bij de muur of iets voor de muur zodra het kind stil staat, blijft het 5 seconden zo strak mogelijk staan
kant	100C m.a.	armen zijwaarts gestrekt op schouderhoogte bij het klaarstaan kind springt en pakt de scheenbenen vast in de hurk/tikt de scheenbenen aan, kind komt volledig gestrekt en recht in het water, de handen zijn hoog of laag bij de landing
kant	200A m.a.	armen zijwaarts gestrekt op schouderhoogte bij het klaarstaan, voeten een stukje over de rand en de hakken iets hoger dan de rand het kind springt zo hoog en netjes mogelijk, de

onderdeel	sprong/oef.	uitleg
		handen zijn hoog of laag bij de landing
kant	5101A m.a.	armen zijwaarts gestrekt op schouderhoogte bij het klaarstaan het kind maakt eerst de armzwaai en maakt de draai in de lucht het kind komt zo recht en gestrekt mogelijk in het water na de halve draai de handen zijn hoog bij de landing
kant	koprol voorwaarts in het water	het kind zit in de gehurkte houding klaar de handen zijn op de scheenbenen het kind maakt een koprol en rolt zo ver mogelijk door en maakt de rollende beweging onder water af de hele tijd houdt het kind de compacte hurk vast totdat het rolletje klaar is
1 meter	100C m.a.	armen zijwaarts gestrekt op schouderhoogte bij het klaarstaan kind springt en pakt de scheenbenen vast in de hurk/tikt de scheenbenen aan, kind komt volledig gestrekt en recht in het water, de handen zijn hoog of laag bij de landing
1 meter	200C m.a.	het kind staat achterwaarts klaar met de armen zijwaarts op schouderhoogte het kind heeft de voeten een stukje over de rand en de hakken zijn iets hoger dan de plank kind springt en pakt de scheenbenen vast in de hurk/tikt de scheenbenen aan, kind komt volledig gestrekt en recht in het water, de handen zijn hoog bij de landing
1 meter	101A handen vast	het kind staat met de handen hoog en vast klaar het kind maakt een boogduik zo gestrekt mogelijk, de core is zo strak mogelijk, echter een kleine knik is de heupen is toegestaan
3 meter	200A ter keuze z.a./m.a.	kind staat op de punt en heeft de armen hoog (z.a.) of zijwaarts (m.a.) op schouderhoogte voeten een stukje over de rand en de hakken iets hoger dan de plank het kind springt zo hoog en netjes mogelijk de handen zijn hoog of laag bij de landing
3 meter	100A ter keuze z.a./m.a.	kind staat op de punt en heeft de armen hoog (z.a.) of zijwaarts (m.a.) op schouderhoogte het kind springt zo hoog en netjes mogelijk de handen zijn hoog of laag bij de landing

Wedstrijd 3 E-groep:

onderdeel	sprong/oef.	uitleg
Mat	halve knipmes 5 keer	het kind ligt op de rug, armen langs de oren, de voeten wijzen recht omhoog het kind tikt met rechte en smalle armen de puntjes van de tenen, hierbij komt het bovenlichaam van de grond en het hoofd zit tussen de armen het kind gaat terug in de beginhouding enz.
Mat	hoekhouding 10x snel tikken 10 sec, vasthouden	kind zit met gestrekte benen en voeten in de hoekhouding, bovenlichaam recht en de armen hoog, het kind tikt 10 keer met rechte en smalle armen de puntjes van de tenen, de benen en knieën blijven strak, het hoofd blijft tussen de armen en het kind kijkt naar de voeten bij de tiende keer tikken blijft het kind 10 seconden diep in de hoek.
Mat	handstand rug tegen de muur 5 seconden	kind staat bij de muur en start de handstand op een zelfgekozen manier als het kind staat, kunnen de handen bij de muur of iets van de muur af, het kind staat zo gestrekt mogelijk en blijft 5 seconden staan
kant	200C ter keuze z.a./m.a.	kind staat op de rand en heeft de armen hoog (z.a.) of zijwaarts (m.a.) op schouderhoogte voeten een stukje over de rand en de hakken iets hoger dan de kant het kind springt zo hoog mogelijk en pakt de scheenbenen vast in de hurk, kind komt volledig gestrekt en recht in het water, de handen zijn hoog of laag bij de landing
kant	5201A m.a.	kind staat op de rand en heeft de armen zijwaarts gestrekt op schouderhoogte bij het klaarstaan voeten een stukje over de rand en de hakken iets hoger dan de kant het kind maakt eerst de armzwaai en maakt de draai in de lucht het kind komt zo recht en gestrekt mogelijk in het water na de halve draai

		de handen zijn hoog of laag bij de landing
kant	dolfijntje in het water	het kind hangt in de hurkhouding met buik naar de rand van het zwembad, de handen op de rand het kind zet achterwaarts af en plaatst de armen bij de oren, het kind maakt een drijvende dolfijn beweging en maakt de dolfijn boog verder onder water, de armen en benen zijn zo gestrekt mogelijk
kant	bommetje met 1 been ter keuze z.a./m.a.	kind staat op de rand en heeft de armen hoog (z.a.) of zijwaarts (m.a.) op schouderhoogte het kind springt zo hoog mogelijk en trekt 1 been in de hurkhouding, het andere been blijft recht het kind komt licht naar achteren leunend in het water
1 meter	100B m.a.	armen zijwaarts gestrekt op schouderhoogte bij het klaarstaan kind springt zo hoog mogelijk en tikt met rechte en smalle armen de puntjes van de tenen, knieën zijn recht in de hoek, kind komt volledig gestrekt en recht in het water, de handen zijn hoog of laag bij de landing
1 meter	5101A m.a.	armen zijwaarts gestrekt op schouderhoogte bij het klaarstaan het kind maakt eerst de armzwaai en maakt de draai in de lucht het kind komt zo recht en gestrekt mogelijk in het water na de halve draai de handen zijn hoog of laag bij de landing
1 meter	hupjes-aanloop (de rol staat op 5 en 9)	het kind staat ter hoogte van de rol op de plank klaar, de handen in de zij het kind hupt met 2 voeten in het ritme van de plank en zet nog 1 keer op de punt af en de armen worden omhoog gebracht de handen zijn hoog of laag bij de landing
3 meter	200A ter keuze z.a./m.a.	kind staat op de punt en heeft de armen hoog (z.a.) of zijwaarts (m.a.) op schouderhoogte voeten een stukje over de rand en de hakken iets hoger dan de plank het kind springt zo hoog en netjes mogelijk de handen zijn hoog of laag bij de landing
3 meter	100C ter keuze z.a./m.a.	kind staat op de punt en heeft de armen hoog (z.a.) of zijwaarts (m.a.) op schouderhoogte het kind springt zo hoog en netjes mogelijk, na de afzet maakt het kind een compacte hurkhouding,

		de handen zijn op de scheenbenen de handen zijn hoog of laag bij de landing
--	--	--

Uitleg oefeningen en sprongen D-groep.

Let op: bij sprongen uit stand vanaf de plank, mag een kind kiezen om wel/niet een foremovement te maken.

Wedstrijd 1 D-groep:

onderdeel	sprong/oef.	uitleg
Mat	Rol kaars 5 keer	op billen zitten, linkerhand op linker scheenbeen en rechterhand op rechter scheenbeen, achterover rollen, je plaatst je handen op de bovenbenen. Het kind strekt de voeten naar het plafond, het kind is zo gestrekt mogelijk in het lijf, de armen liggen zo gestrekt mogelijk op de benen
Mat	hoekhouding 10x snel tikken 10 sec, vasthouden	kind zit met gestrekte benen en voeten in de hoekhouding, bovenlichaam recht en de armen hoog, het kind tikt 10 keer met rechte en smalle armen de tenen, de benen en knieën blijven strak, het hoofd blijft tussen de armen en het kind kijkt naar de voeten bij de tiende keer tikken blijft het kind 10 seconden diep in de hoek.
Mat	handstand muur ter keuze buik/rug tegen muur 10 seconden	zie E-groep voor handstand met buik tegen muur wedstrijd 2 zie E-groep voor handstand met rug tegen muur wedstrijd 3
kant	200C m.a.	kind staat op de rand en heeft de armen zijwaarts op schouderhoogte voeten een stukje over de rand en de hakken iets hoger dan de kant het kind springt zo hoog mogelijk en pakt de scheenbenen vast in de hurk/tikt de scheenbenen aan, kind komt volledig gestrekt en recht in het water, de handen zijn hoog of laag bij de landing

kant	101c z.a.	armen hoog bij het klaarstaan het kind springt hoog en gaat met rechte/smalle armen in de hurk, de hurk is met handen vast op de scheenbenen, het kind komt zo gestrekt mogelijk in het water de handen zijn vast onder water laat het kind afrollen zien
kant	5201A m.a.	kind staat op de plank en heeft de armen zijwaarts gestrekt op schouderhoogte bij het klaarstaan voeten een stukje over de rand en de hakken iets hoger dan de plank het kind maakt de armzwaai, de draai is in de lucht het kind komt zo recht en gestrekt mogelijk in het water na de halve draai de handen zijn hoog of laag bij de landing
1 meter	100A ongeveer 3 keer veren	het kind staat dicht bij de punt klaar en maakt ongeveer 3 keer een sprong op de plank met armzwaai. In de armzwaai zijn de armen zo recht mogelijk en er is een rustmoment boven, voordat de volgende armzwaai begint. het kind komt met de armen hoog of laag in het water (het kind kan dus ook 2 of 4 keer veren)
1 meter	101C uit stand z.a.	armen hoog bij het klaarstaan het kind springt van de plank en gaat met rechte/smalle armen in de hurk, de hurk is met handen vast op de scheenbenen, het kind komt zo gestrekt mogelijk in het water de handen zijn vast onder water rolt het kind af
1 meter	keuzesprong	moeilijkheidsfactor telt niet mee een goed gelukte moeilijke sprong mag beloond worden de kinderen mogen ook kiezen voor een sprong uit x-diving, zoals bijv. sideflip
3 meter	010C	het kind zit op het puntje van de plank in een bolletje, de handen zijn op de scheenbenen in een compacte hurk het kind rolt, maakt de duik in een rechte lijn en komt zo netjes/strak mogelijk in het water het kind heeft de handen vast onder water rolt het kind af
3 meter	100A m.a.	kind staat op de punt en heeft de armen zijwaarts op schouderhoogte

		het kind springt zo hoog en netjes mogelijk de handen zijn hoog of laag bij de landing
3 meter	keuzesprong	moeilijkheidsfactor telt niet mee een goed gelukte moeilijke sprong moet beloond worden de kinderen mogen ook kiezen voor een sprong uit x-diving, zoals bijv. sideflip

Let op: bij sprongen uit stand, mag een kind kiezen om wel/niet een formovement te maken.

Wedstrijd 2 D-groep:

onderdeel	sprong/oef.	uitleg
Mat	hurk-strek-duik 8 keer	op billen zitten, linkerhand op linker scheenbeen en rechterhand op rechter scheenbeen, achterover rollen, je plaatst je handen met rechte armen op je bovenbenen. Je kijkt naar je handen. Je ligt dus niet volledig op de grond, voeten, schouders en hoofd zijn van de grond af tijdens het verplaatsen van de handen pakt het kind de handen vast en plaatst de armen langs het hoofd het kind komt terug in de gehurkte houding zonder de handen/voeten op de grond te zetten
Mat	hoekhouding 10x snel tikken 10 sec, vasthouden	kind zit met gestrekte benen en voeten in de hoekhouding, bovenlichaam recht en de armen hoog, het kind tikt 10 keer met rechte en smalle armen de de tenen, de benen en knieën blijven strak, het hoofd blijft tussen de armen en het kind kijkt naar de voeten bij de tiende keer gaan de kinderen in een diepe hoek, de armen zijn naar buiten zoals bij een open-hoek-houding, dan houden ze 10 seconden vast
Mat	radslag 2 keer achter elkaar	het kind maakt de radslag met zijn favoriete been voor, het staat even stil en maakt de 2de radslag er achteraan in de lucht zijn de benen zo recht mogelijk. Je eindigt, kijkend naar de richting waar je vandaan kwam en draait dan door voor de volgende radslag, ook deze radslag mag met het favoriete been

kant	100B/101B z.a.	<p>100B: kind staat op de rand en springt zo hoog mogelijk, met rechte/smalle armen de puntjes van de tenen tikken, het kind komt volledig recht en strak in het water, de handen zijn hoog of laag bij de landing</p> <p>101B: het kind staat op de rand en springt zo hoog mogelijk, met rechte/smalle armen de puntjes van de tenen tikken (dichte hoekduik) het kind komt recht en strak mogelijk in het water de handen zijn vast bij de duik onder water rolt het kind af</p>
kant	201A/201C m.a.	<p>201A: kind staat klaar met de armen zijwaarts gestrekt op schouderhoogte het kind springt zo hoog mogelijk en maakt een duik achterwaarts in de lucht is het lijf zo recht en strak mogelijk onder water gaat het kind door in de lijn van het duiken</p> <p>201C: het kind staat klaar met de armen zijwaarts gestrekt op schouderhoogte het kind springt zo hoog mogelijk en maakt een compacte hurk met de handen op de scheenbenen vanuit de hurk komt het kind binnendoor uit voor de landing bij de landing is het lijf zo recht en strak mogelijk en onder water gaat het kind door in de lijn van het duiken</p>
kant	020B m.a.	<p>het kind staat achterwaarts klaar met de armen zijwaarts gestrekt op schouderhoogte het kind springt zo hoog mogelijk en tikt met smalle/rechte armen de puntjes van de tenen het kind komt in de hoekhouding in het water en landt hierbij op de billen met voeten en handen in de lucht, het kind blijft de tenen tikken tot de sprong klaar is</p>
1 meter	<p>achterwaarts duiken</p> <p>ter keuze: 020A-020C (billenzit)- 201A-201C z.a. of m.a.</p>	<p>deze sprong bespreken in juryvergadering, aangezien de kinderen uit 4 sprongen kunnen kiezen, de moeilijkheid wordt niet meegeteld</p>
1 meter	101C	het kind maakt de sprong uit stand of met aanloop

	uit stand z.a. of met aanloop	bij een aanloop bestaat uit ten minste 1 pas en een volwaardige opsprong 101C: het kind springt zo hoog mogelijk en zwaait met rechte/smalle armen in de hurk, de handen zijn op de scheenbenen, het kind komt zo recht en strak mogelijk in het water, de handen zijn vast bij de landing, onder water rolt het kind af
1 meter	keuzesprong	moeilijkheidsfactor telt niet mee een goed gelukte moeilijke sprong mag beloond worden de kinderen mogen ook kiezen voor een sprong uit x-diving, zoals bijv. sideflip
3 meter	010B	het kind staat in een gehoekte houding klaar met de handen vast, de handen wijzen richting water. het kind glijdt het water in en komt zo recht mogelijk in het water, de handen zijn nog vast de handen zijn vast bij de landing onder water rolt het kind af
3 meter	100C m.a.	kind staat op de punt en heeft de armen zijwaarts op schouderhoogte het kind springt zo hoog en netjes mogelijk, na de afzet maakt het kind een compacte hurkhouding, de handen zijn op de scheenbenen de handen zijn hoog of laag bij de landing
3 meter	keuzesprong	moeilijkheidsfactor telt niet mee een goed gelukte moeilijke sprong moet beloond worden de kinderen mogen ook kiezen voor een sprong uit x-diving, zoals bijv. sideflip

Let op: bij sprongen uit stand vanaf de plank, mag een kind kiezen om wel/niet een formovement te maken.

Wedstrijd 3 D-groep:

onderdeel	sprong/oef.	uitleg
Mat	knipmes 6 keer	het kind ligt op zijn rug met rechte armen en benen het kind heft armen (met hoofd ertussen) tegelijk met de benen omhoog en tikt op het hoogste punt met smalle armen de puntjes van de tenen kind gaat terug naar de beginpositie , hierbij mag het kind met de armen wel/niet de grond raken, de voeten/onderbenen blijven van de grond
Mat	100A m.a. 2 keer	kind staat op de mat en heeft de armen zijwaarts op schouderhoogte in de zwaai zijn de armen recht het kind springt zo hoog en netjes mogelijk de handen zijn hoog bij de landing, als het kind landt blijft de rug strak, het kind kan niet op een mat met volledige rechte knieën landen zoals in het water de beste poging telt!
Mat	koprol v.w. tot open hoekzit 2 keer	kind zit gehurkt op/voor de mat klaar. Het zet de platte handen op de mat en maakt de rol, in de rol zijn de handen op de scheenbenen. Bij het uitkomen strekt het kind zich tot een open en diepe hoekzit in de hoekzit zijn benen en knieën recht, armen gaan vanuit de hurk naar een zijwaartse positie, de ogen zijn gericht op de voeten de houding wordt 3 seconden vastgehouden

kant	handen-voeten landing binnenwaarts (040B) of 401C z.a.	het kind staat achterwaarts klaar met de handen hoog, de voeten zijn over de rand en de hakken iets hoger. het kind maakt de binnenwaartse beweging waarbij het hoofd/nek/schouders naar binnen gaan en dus onder water gaan of het kind maakt 401C: het kind zwaait met rechte/smalle armen naar de hurk, het kind heeft de handen op de scheenbenen, het kind komt zo recht en strak mogelijk in het water, het kind heeft de handen vast, onder water rolt het kind af (bij een goed gelukte 401C moet een hoger cijfer worden gegeven dan de handen-voeten-landing binnenwaarts)
kant	koprol voorwaarts in het water of 102C	het kind zit in de gehurkte houding klaar de handen zijn op de scheenbenen het kind maakt een koprol en rolt zo ver mogelijk door en maakt de rollende beweging onder water af de hele tijd houdt het kind de compacte hurk vast totdat het rolletje klaar is 102C: het kind staat klaar met de handen hoog, het zwaait met rechte/smalle armen naar de hurk, de handen zijn op de scheenbenen, het kind komt met het lijf zo recht en strak mogelijk in het water, de handen zijn hoog of laag bij de landing (bij een goed gelukte 102C moet een hoger cijfer worden gegeven dan bij koprol voorwaarts)
kant	030B m.a.	het kind staat voorwaarts klaar met de armen zijwaarts gestrekt op schouderhoogte het kind springt zo hoog mogelijk en tikt met smalle/rechte armen de puntjes van de tenen het kind komt in de hoekhouding in het water en landt hierbij op de billen met voeten en handen in de lucht, het kind blijft de tenen tikken tot de sprong klaar is
1 meter	5102A m.a. gewijzigd 21-3-24	armen zijwaarts gestrekt op schouderhoogte bij het klaarstaan het kind maakt eerst de armzwaai en maakt de draai in de lucht het kind komt zo recht en gestrekt mogelijk in het water na de hele draai
1 meter	102C/B uit stand z.a. of met aanloop	102C: het kind springt zo hoog mogelijk en zwaait met rechte/smalle armen in de hurk, de handen zijn op de scheenbenen, het kind komt zo recht en strak mogelijk in het water, de handen zijn hoog of laag bij de landing

	de aanloop bestaat uit ten minste 1 pas en een volwaardige opsprong	102B het kind springt zo hoog mogelijk en zwaait met rechte/smalle armen in de hoek, in de hoekhouding zijn de armen om de benen heen, de knieën/benen zijn recht gedurende de hoekhouding, de handen zijn hoog of laag bij de landing
1 meter	keuzesprong	moeilijkheidsfactor telt niet mee een goed gelukte moeilijke sprong mag beloond worden de kinderen mogen ook kiezen voor een sprong uit x-diving, zoals bijv. sideflip
3 meter	200C m.a.	kind staat op de punt en heeft de armen zijwaarts op schouderhoogte, de voeten zijn over de rand en de hakken zijn iets hoger dan de plank het kind springt zo hoog en netjes mogelijk, na de afzet maakt het kind een compacte hurkhouding, de handen zijn op de scheenbenen de handen zijn hoog of laag bij de landing
3 meter	101C z.a.	het kind springt zo hoog mogelijk en zwaait met rechte/smalle armen in de hurk, de handen zijn op de scheenbenen, het kind komt zo recht en strak mogelijk in het water, de handen zijn vast bij de landing, onder water rolt het kind af
3 meter	keuzesprong	moeilijkheidsfactor telt niet mee een goed gelukte moeilijke sprong mag beloond worden de kinderen mogen ook kiezen voor een sprong uit x-diving, zoals bijv. sideflip