

Rayon Delfland

Oefenstof

Recreatie Wedstrijd

1 Inleiding.

Vanaf het seizoen 2014 heeft de rayoncommissie van Rayon Delfland gekozen voor een andere opzet van de individuele recreatiewedstrijd.

Vanwege de invoering van het NTS2013 bij de dames en de heren is er geen bruikbare oefenstof meer voor de recreanten die 1 uur per week trainen. Voor deze categorie heeft de rayoncommissie nieuwe oefenstof geschreven.

2 Indeling.

Alle oefenstof is voorgeschreven oefenstof

Er zijn 6 niveaus, RW6 – RW1. Waarbij RW6 het makkelijkste niveau en RW1 het moeilijkste niveau is.

2.1 Meisjes.

Voor het seizoen 2019 kunnen de meisjes ingeschreven worden in de volgende categorieën:

Voorinstap	2011	niveau RW 6 tot en met RW 3
Instap	2010	niveau RW 6 tot en met RW 2
Pupil 1	2009	niveau RW 6 tot en met RW 2
Pupil 2	2008	niveau RW 5 tot en met RW 1
Jeugd	2007/2006	niveau RW 5 tot en met RW 1
Junioren	2005/2004	niveau RW 5 tot en met RW 1
Senioren	2003 en ouder	niveau RW 5 tot en met RW 1

De meisjes turnen op 5 toestellen, 5-kamp: minitramp, brug ongelijk, balk, langemat en ringen. Van deze 5 toestellen tellen de 4 hoogste cijfers voor het totaal aantal punten. Het is dus niet verplicht om alle 5 de onderdelen te doen.

2.2 Jongens.

Voor het seizoen 2019 kunnen de jongens ingeschreven worden in de volgende categorieën:

Voorinstap	2011	niveau RW 6 tot en met RW 3
Instap	2010/2009	niveau RW 6 tot en met RW 2
Pupil	2008/2007	niveau RW 6 tot en met RW 1
Jeugd	2006/2005	niveau RW 5 tot en met RW 1
Junioren 1	2004/2003	niveau RW 5 tot en met RW 1
Junioren 2	2002/2001	niveau RW 5 tot en met RW 1
Senioren	2000 en ouder	niveau RW 5 tot en met RW 1

De jongens turnen op 5 toestellen, 5-kamp: minitramp, brug, rek, langemat en ringen. Van deze 5 toestellen tellen de 4 hoogste cijfers voor het totaal aantal punten.

2.3 Kosten.

Het inschrijfgeld is € 5,50 per persoon. Na de inschrijving ontvangt u een nota voor het totaal verschuldigde inschrijfgeld. Dit inschrijfgeld dient te worden voldaan op bankrekening NL18 RABO 0306 0182 41 t.n.v. KNGU Rayon Delfland.

3 Oefenstof.

3.1 Meisjes.

Op de 5-kamp heeft de deelnemer de mogelijkheid om op de toestellen brug ongelijk, balk, langemat en ringen een niveau hoger, bonus, of een niveau lager, malus, te doen met een maximum van 1 bonus en/of 1 malus oefening. Indien wordt gekozen voor een bonus oefening en alle onderdelen zijn geteld wordt een bonus van 0,5 punt gegeven. Indien de malus oefening wordt gekozen dan wordt er een aftrek van 0,5 punt gegeven. Op minitramp wordt er niet gewerkt met bonus/malus.

3.2 Jongens.

Op de 5-kamp heeft de deelnemer de mogelijkheid om op de toestellen brug, rek, ringen en langemat een niveau hoger, bonus, of een niveau lager, malus, te doen met een maximum van 1 bonus en/of 1 malus oefening. Indien wordt gekozen voor een bonus oefening en alle onderdelen zijn geteld wordt een bonus van 0,5 punt gegeven. Indien de malus oefening wordt gekozen dan wordt er een aftrek van 0,5 punt gegeven. Op minitramp wordt er niet gewerkt met bonus/malus.

3.3 Jury bepalingen.

Er wordt gejureerd volgens de dames NTS2013 aftrek tabellen.

De leiding dient bij minitramp binnen een meter afstand vanaf het toestel te staan. Bij de andere toestellen is de plaats van de leiding vrij.

Elk nummer is 0,3 punt waard. Alleen onderdelen die achter een nummer staan worden beoordeeld.

Elk nummer weggelaten -2.0 punten van de neutrale aftrek.

Indien een poging wordt gedaan om een onderdeel te doen maar niet herkenbaar wordt geturnd -1.0 punten van de neutrale aftrek.

Indien er om een deel van de oefening () staan, is dit onderdeel niet verplicht.

Bij de jongenstoestellen ringen, brug en rekstok mogen er extra strekhang- en steunzwaaien gemaakt worden. Dit telt niet als toevoegen van een element. Technische aftrekken voor extra geturnde zwaaien worden wel bestraft. De reden hiervoor is dat per toestel het lastig is voor de turners om exact het aantal zwaaien te doen.

3.3.1 Minitramp.

Per niveau **moeten 3 verschillende** sprongen gekozen worden uit de 5 genoemde sprongen

Alle sprongen hebben dezelfde waarde.

Herhaling van een sprong is niet toegestaan.

Het gemiddelde van alle 3 de sprongen is het eindcijfer.

Bij voorinstap en instap niveau RW6 en niveau RW5 mag er worden aangelopen met 2 banken voor de trampoline.

Er wordt alleen gewerkt met open eind trampolines, dus niet meer met dichte trampolines.

Hurkhoeksprong is met 1 been gehurkt en 1 been gehoekt.

3.3.2 Brug ongelijk.

Het is niet verplicht om de turnster een zet te geven om tot zwaai te komen.

3.3.3 Balk.

Hoogte balk :

Voorinstap, instap, pupil 1 en pupil 2 : **1.00 meter vanaf de vloer.**

Jeugd, Junior, Senior : **1.10 meter vanaf de vloer.**

Indien gevraagd wordt met links of rechts dan is de volgorde hierin vrij. Dus eerst links dan rechts of eerst rechts dan links.

Er mag altijd een extra pas gedaan worden om met het voorkeursbeen te beginnen.

3.3.4 Langemat.

Er mag altijd een extra pas gedaan worden om met het voorkeursbeen te beginnen.

3.3.5 Ringen.

Bij de afsprong is verbale hulp toegestaan.

Niet vangen van de afsprong geeft aftrek van 1,0 punt.

Vangen mag geen hulpverleners zijn. In dat geval wordt behalve de aftrek voor hulpverleners 0,3 punt afgetrokken van de D-score.

Voor alle toestellen = Basis D score 4.50 en E score 10.00

MINITRAMPOLINE - 3 verschillende sprongen

Streksprong
Hurksprong
Spreidsprong
Skatesprong
Streksprong met halve draai

BRUG- ONGELIJK (plank)

1	Opspringen tot steun (eventueel vanaf plank)	
2	Voorover duikelen	
3	Via vluchtige buighang komen tot stand	
4	Met afzet van 1 been ondersprong tot stand	
	Met hulp aan de hoge ligger hangen, aan heupen naar achteren duwen en laten zwaaien	Zie opmerking pagina 4
5	Voorzwaai en achterzwaai	
6	Voorzwaai en achterzwaai	
7	Voorzwaai en achter neer springen	

EVENWICHTSBALK

1	Vanaf een verhoging voor de balk opstappen tot schredestand op de balk
2	Lopen tot het midden van de balk
3	Inhurken, met 2 handen de balk aanraken en komen tot stand
4	Streksprong
5	Tot het einde van de balk lopen op je tenen
6	Streksprong af tot stand

LANGEMAT

1	Huppelpasjes tot het midden van de mat
2	Streksprong halve draai
3	Koprol voorover tot langzit
4	Achterover rollen tot kaars met handen in de zij
5	Terug rollen tot langzit
6	Halve draai om maken en komen tot ligsteun
7	Inhurken tot hurkzit
8	Koprol voorover tot hurkzit
9	Streksprong tot stand

RINGEN Opzet : naar achteren trekken of duwen

1. Voorzwaai en achterzwaai
2. Voorzwaai en achterzwaai
3. Voorzwaai en achterzwaai
4. Neerspringen tot stand

MINITRAMPOLINE – 3 verschillende sprongen

Hurksprong
Spreidsprong
Skatesprong
Streksprong met halve draai
Kikkersprong (= spreidhoeksprong met gebogen benen)

BRUG- ONGELIJK - (kopkast schuin tegen de kast of blok)

1	Borstwaarts omtrekken tot steun op de ligger (mag met 1 been afzet vanaf kopkast schuin tegen de kast of het blok.)	
2	Voorover duikelen	
3	Via vluchtige buighang komen tot stand	
4	Met afzet van 1 been ondersprong tot stand	
	Met hulp aan de hoge ligger hangen, aan heupen naar achteren duwen en laten zwaaien	Zie opmerking pagina 4
5	Voorzwaai en achterzwaai	
6	Voorzwaai en achterzwaai	
7	Voorzwaai en achter neer springen	

EVENWICHTSBALK

1	Vanaf een verhoging voor de balk opstappen tot schredestand op de balk	
2	Lopen tot het midden van de balk	
3	Komen tot tenenstand, 1 seconde aanhouden	Geen 1 seconde -0.3p D-score
4	Komen tot hurkzit, met 2 handen de balk aanraken en komen tot stand	
5	Kwart draai komen tot spreidstand en 1 seconde aanhouden, been aansluiten en terug draaien tot stand	Geen 1 seconde -0.3p D-score
6	Streksprong	
7	Tot het einde van de balk lopen op je tenen	
8	Hurksprong af tot stand	

LANGEMAT **Beginnen op de mat**

1	Vluchtige handstand (mag met beenwissel) terug komen tot schredestand
2	Schaarsprong voorwaarts met gestrekte benen
3	Huppelpasjes tot het midden van de mat
4	Streksprong met halve draai
5	Koprol voorover tot hurkzit
6	Vanuit hurkzit achterover rollen tot kaars met handen in de zij
7	Terug rollen tot langzit
8	Halve draai om maken en komen tot ligsteun
9	Inhurken tot hurkzit
10	Koprol voorover zonder gebruik van handen tot hurkzit
11	Streksprong tot stand

RINGEN **Opzet : naar achteren trekken of duwen**

1.	Voorzwaai en achterzwaai
2.	Voorzwaai en achterzwaai
3.	Voorzwaai met halve draai in
4.	Voorzwaai met halve draai uit
5.	Voorzwaai en achterzwaai
6.	Neerspringen tot stand

MINITRAMPOLINE – 3 verschillende sprongen

Spreidsprong
Streksprong met halve draai
Schaapsprong
Spreidhoeksprong
Hurksprong met halve draai

BRUG- ONGELIJK

1	Borstwaarts omtrekken met afzet van 1 been tot steun op de ligger	
2	Heupdraai achterover tot steun op de ligger	
3	Neerspringen tot stand	
4	Met afzet van 2 benen ondersprong tot stand	
	Met hulp aan de hoge ligger hangen, aan heupen naar achteren duwen en laten zwaaien	Zie opmerking pagina 4
5	Voorzwaai en achterzwaai	
6	Voorzwaai en achterzwaai	
7	Voorzwaai en achter neer springen	

EVENWICHTSBALK

1	Op de verhoging ophurken en met kwart draai komen tot stand, daarna op de balk stappen	
2	Lopen tot het midden van de balk	
3	Komen tot zweefstand, 1 seconde aanhouden	Geen 1 seconde -0.3p D-score
4	Komen tot tenenstand, 1 seconde aanhouden, gevolgd door halve draai op 2 voeten	Geen 1 seconde -0.3p D-score
5	Streksprong, daarna halve draai terug op 2 voeten	
6	3 pasjes op de tenen, daarna knieheffen met aantikken van de voet tot einde van de balk	
7	Spreidsprong af	

LANGEMAT (plank onder de mat aan het begin van de mat)

1	Koprol achterover tot spreidstand (mag vanuit hurkzit op de plank)
2	Rol achterover tot kaars (mag met handen in de zij) daarna met gestrekte benen achterover met tenen de grond aanraken en terug rollen tot hurkzit
4	Komen tot stand, streksprong met halve draai tot stand
5	Vluchtige handstand (mag met beenwissel) terug tot stand
6	Schaarsprong voorwaarts met gestrekte benen
7	Radslag tot stand (aanloop is vrij)

RINGEN Opzet : naar achteren trekken of duwen

1.	Voorzwaai en achterzwaai
2.	Voorzwaai en achterzwaai
3.	Voorzwaai met halve draai in
4.	Voorzwaai met halve draai uit
5.	Voorzwaai met ½ draai en neerspringen tot stand

MINITRAMPOLINE – 3 verschillende sprongen

Streksprong met halve draai
Spreidhoeksprong
Hurksprong met halve draai
Hoeksprong
Streksprong met hele draai

BRUG ONGELIJK

1	Borstwaarts omtrekken met afzet van 1 been tot steun op de ligger	
2	Heupdraai achterover tot steun op de ligger	
3	Neerspringen tot stand	
4	Tegenspreiden – spreidzolenondersprong tot stand	
	Met hulp aan de hoge ligger hangen, aan heupen naar achteren duwen en laten zwaaien	Zie opmerking pagina 4
5	Voorzwaai en achterzwaai	
6	Voorzwaai en achterzwaai	
7	Voorzwaai en achter neer springen	

EVENWICHTSBALK

1	Vanaf plank ophurken tot hurkzit met kwart draai komen tot stand	
2	Aansluitpassen tot het midden van de balk (links en rechts)	
3	Komen tot zweefstand, 2 seconden aanhouden, terug tot stand	Geen 2 seconden -0.3p D-score
4	Op je tenen tot het einde van de balk gevolgd door halve draai op 2 voeten	
5	Gebogen schaarsprong (kattesprong) stap	Geen doorgaande beweging -0.3p E-score
6	Streksprong tot stand	
7	Komen tot hurkzit. In hurkzit halve draai om en komen tot stand	
8	Op tenen tot het einde van de balk	
9	Hurksprong / Spreidsprong / Arabier af tot stand (keuze)	

LANGEMAT

1	Voorhup met afzet van 2 benen radslag tot stand, been aansluiten	
2	Koprol achterover tot spreidstand	
3	Vanuit spreidstand koprol voorover tot hurkzit	
4	Komen tot stand. Hurksprong tot stand	
5	Opzwaai tot vluchtige handstand (geen beenwissel) en terug tot stand	
6	Koprol voorover zonder gebruik van handen tot stand	
7	Gebogen schaarsprong (kattesprong) direct gevolgd door	Geen verbinding -0.3p E-score
8	streksprong met halve draai tot stand	

RINGEN Opzet : naar achteren trekken of duwen

1. Voorzwaai - achterzwaai, voorzwaai en achterzwaai
2. Voorzwaai - komen tot vouwhang
3. Zwaai in vouwhang en voor uitzwaaien
4. Achterzwaai en voorzwaai met halve draai in
5. Voorzwaai met halve draai uit
6. Voorzwaai met ½ draai en neerspringen tot stand

MINITRAMPOLINE– 3 verschillende sprongen

Spreidhoeksprong
Hoeksprong
Hurkhoeksprong
Streksprong met hele draai
Hurksalto voorover

BRUG- ONGELIJK

	Met hulp aan de hoge ligger hangen, aan heupen naar achteren duwen en laten zwaaien	Zie opmerking pagina 4
1	Voorzwaai en achterzwaai	
2	Voorzwaai en achterzwaai	
3	Voorzwaai en achter neerspringen	
4	Streksprong met halve draai om tot stand	
5	Borstwaarts omtrekken met afzet van 2 benen tot steun op de ligger	
6	Heupdraai achterover tot steun op de ligger	
7	Neerspringen tot stand	
8	Tegenspreiden – spreidzolen ondersprong tot stand	

EVENWICHTSBALK - Beginnen in het midden van de balk

1	Vanaf plank ophurken tot hurkzit met kwart draai komen tot stand	
2	Op je tenen tot het einde van de balk	
3	Halve draai op 1 been tot stand	
4	2 stappen gevolgd door gebogen schaarsprong (kattensprong) stap	Geen doorgaande beweging - 0.3p E-score
5	Streksprong tot stand	
6	4 pasjes op je tenen met armen hoog	
7	komen tot hurkzit. In hurkzit halve draai om en komen tot stand	
8	1 aansluitpas links en 1 aansluitpas rechts (mag ook eerst rechts en dan links)	
9	stap zweefstand, 2 seconden, terug tot schredestand	Geen 2 seconden -0.3p D-score
10	Op tenen met knieheffen tot bijna het einde van de balk	
11	Arabier of overslag af tot stand.	

LANGEMAT

1	Voorhup met afzet van 2 benen. Radslag tot stand gevolgd door 1 aansluitpasje zijwaarts tot stand	
2	Koprol achterover tot ligsteun, inhurken en komen tot stand	
3	Handstanddoorrollen tot stand	
4	Gebogen schaarsprong (kattensprong) direct gevolgd door	Geen verbinding -0.3p E-score
5	Streksprong halve draai tot stand	
6	Aanloop arabier streksprong	

RINGEN Opzet : naar achteren trekken of duwen

1.	Voorzwaai en achterzwaai, voorzwaai en achterzwaai
2.	Voorzwaai en komen tot vouwhang
3.	Zwaai in vouwhang en voor uitzwaaien
4.	Achterzwaai en voorzwaai met halve draai in
5.	Voorzwaai met halve draai uit
6.	Voorzwaai en salto achterover gehurkt tot stand

MINITRAMPOLINE– 3 verschillende sprongen

Hurkhoeksprong
Streksprong met hele draai
Hurksalto voorover
Spreidsalto
Barani

BRUG - ONGELIJK

	Vanuit hurkzit op de lage ligger mag met hulp
1	Springen naar de hoge ligger gevolgd door
2	Voorzwaai en achterzwaai
3	Voorzwaai - in de achterzwaai neerspringen tot stand
4	Streksprong met halve draai om tot stand
5	Borstwaartsomtrekken met afzet van 2 benen tot steun op de ligger
6	Heupdraai achterover tot steun op de ligger
7	Opspreiden spreidzolen ondersprong tot stand

EVENWICHTSBALK

1	(vanaf plank) Ophurken tot hurkzit - met kwart draai komen spreidzit - benen achter opzwaaien en komen tot knieheelzit - handen voor plaatsen en komen tot ligsteun - vanuit ligsteun komen tot stand	
2	2 x aansluitpas (links en rechts) gevolgd door	
3	gebogen schaarsprong (kattesprong) stap	Geen doorgaande beweging -0.3p E-score
4	Hurksprong	
5	Halve draai op 1 been tot stand	
6	3 pasjes op je tenen gevolgd door vluchtige handstand of zweefstand	
7	Knieheffen met voet aantikken tot het midden van de balk - 2 pasjes achterwaarts op je tenen en komen tot hurkzit	
8	Koprol voorover tot hurkzit en komen tot stand	
9	Op tenen tot bijna het einde van de balk lopen	
10	Overslag tot stand of salto voorover tot stand (keuze)	

LANGEMAT

1	Aanloop loop of gesloten overslag tot stand	
2	Losse rol voorover	
3	Radslag tot stand	
4	2 aansluitpasjes gevolgd door loopsprong (135 graden beenspreiding) direct gevolgd door	<90 graden beenspreiding -0.3p D-score Geen verbinding -0.3p E-score
5	gebogen schaarsprong (kattesprong) direct gevolgd door	Geen verbinding -0.3p E-score
6	hurksprong met halve draai tot stand	
7	Rol achterover tot ligsteun - inhurken tot hurkzit en komen tot stand	
8	Aanloop Arabier kaats halve draai tot stand	

RINGEN Opzet : naar achteren trekken of duwen

1.	Voorzwaai en achterzwaai, voorzwaai en achterzwaai
2.	Voorzwaai en komen tot vouwhang
3.	Achterzwaai in vouwhang met opsteken
4.	Voorzwaai vouwhang uit met direct halve draai in
5.	Voorzwaai met halve draai uit
6.	Voorzwaai en salto achterover gehurkt tot stand

Voor alle toestellen = Basis D score 4.50 en E score 10.00

MINITRAMPOLINE– 3 verschillende sprongen

Streksprong
Hurksprong
Spreidsprong
Skatesprong
Streksprong met halve draai

BRUG Laag

1	Komen tot streksteun
2	Achterzwaai en voorzwaai
3	Achterzwaai en voorzwaai
4	Achterzwaai en voorzwaai
5	Achterzwaai en neerspringen tussen de liggers

REK Laag en hoog

	Laag rek
1	Opspringen tot steun
2	Voorover duikelen tot buighang
3	Ondersprong met afzet van één been
	Hoog rek : Trainer brengt turner in zwaai door heupen naar achteren te trekken/duwen
4	Voorzwaai en achterzwaai
5	Voorzwaai en achterzwaai
6	Voorzwaai en achterzwaai en neerspringen tot stand

LANGEMAT

1	Rol voorover tot hurkzit
2	Rol achterover tot kaars en rol terug tot hurkzit
3	Spreidstand met twee handen aan de grond. Komen tot buiklig
4	Opduwen tot ligsteun en komen tot hurkzit
5	Vanuit stap : streksprong halve draai direct gevolgd door
6	streksprong halve draai

RINGEN (stil)

1	Voorzwaai en achterzwaai
2	Voorzwaai en achterzwaai
3	Voorzwaai en achterzwaai
4	Voorzwaai en achter neerspringen

MINITRAMPOLINE– 3 verschillende sprongen

Hurksprong
Spreidsprong
Skatesprong
Streksprong met halve draai
Kickersprong (= spreidhoeksprong met gebogen benen)

BRUG Laag en hoog

	Laag brug
1	Komen tot streksteun
2	Achterzwaai en voorzwaai
3	Achterzwaai en voorzwaai
4	Achterzwaai en voorzwaai
5	Achterzwaai en neerspringen tussen de liggers
	Hoog brug
6	Vanaf plank aanspringen, 1 hangzwaai en achter neerspringen

REK Laag en hoog

	Laag rek
1	Opspringen tot steun
2	Voorover duikelen tot buighang
4	Ondersprong met afzet van één been
	Hoog rek : Trainer brengt turner in zwaai door heupen naar achteren te trekken/duwen.
5	Voorzwaai en achterzwaai
6	Voorzwaai en achterzwaai
7	Voorzwaai en achterzwaai en neerspringen tot stand

LANGEMAT Beginnen op de mat

1	Uitvalpas voorwaarts 2 sec. met geopende schouders, rol voorover tot hurkzit
2	Stap radslag
3	Vanuit hurkzit rol voorover tot hurkzit
4	Rol achterover tot kaars 2 sec. en rol terug tot hurkzit
5	Spreidstand/splithouding met twee handen aan de grond. Komen tot buiklig
6	Opduwen tot ligsteun en slepen tot hurkzit
7	Vanuit stap: streksprong halve draai direct gevolgd door
8	streksprong halve draai

RINGEN

1	Vluchtige streksteun , met hulp komen tot hang
2	Voorzwaai en achterzwaai
3	Voorzwaai en achterzwaai
4	Voorzwaai en achterzwaai
5	Voorzwaai en achter neerspringen

MINITRAMPOLINE– 3 verschillende sprongen

Spreidsprong
Streksprong met halve draai
Schaapsprong
Spreidhoeksprong
Hurksprong met halve draai

BRUG Laag en hoog

	Laag brug
1	Komen tot streksteun, vluchtige hurksteun
2	Achterzwaai en voorzwaai
3	Achterzwaai en voorzwaai
4	Achterzwaai en voorzwaai
5	Achterzwaai en Voorzwaai, keren tot stand (in de 4 ^{de} voorzwaai)
	Hoog brug
6	Vanaf plank : Aanspringen, hangzwaai
7	Hangzwaai en achter neerspringen (in de 2 ^e achterzwaai)

REK Laag en hoog

	Laag rek
1	Borstwaartsom met afzet van één been
2	Opzwaai met neerspringen tot stand
3	Ondersprong met afzet van twee benen
	Hoog rek : Trainer brengt turner in zwaai door heupen naar achteren te trekken/duwen.
4	Voorzwaai en achterzwaai
5	Voorzwaai en achterzwaai
6	Voorzwaai en achterzwaai en neerspringen tot stand

LANGEMAT

1	Vluchtige handstand
2	Radslag uit stand
3	Vanuit hurkzit rol voorover tot hurkzit
4	Rol achterover tot hurkzit
5	Spreidstand/splithouding minimaal 90°. Komen tot ruglig
6	Vanuit ruglig kurbetrol tot buiklig en opduwen tot ligsteun gevolgd door slepen tot hurkzit
7	Streksprong tot stand

RINGEN

1	Streksteun, met hulp komen tot hang
2	Zwaai tot vouwhang
3	Omgekeerde hang
4	Voorzwaai en achterzwaai
5	Voorzwaai en achterzwaai
6	Voorzwaai en achterzwaai
7	Voorzwaai tot vouwhang, ruglingse hang, loslaten en landing

MINITRAMPOLINE– 3 verschillende sprongen

Streksprong met halve draai
Spreidhoeksprong
Hurksprong met halve draai
Hoeksprong
Streksprong met hele draai

BRUG Laag en hoog

	Laag brug
1	Streksteun, hurksteun
2	Achterzwaai en voorzwaai
3	Achterzwaai en voorzwaai
4	Achterzwaai en voorzwaai
5	Achterzwaai en wenden tot stand (in de 4 ^{de} achterzwaai)
	Hoog brug
6	Vanaf plank : Aanspringen, hangzwaai
7	Hangzwaai en achter neerspringen (in de 2 ^e achterzwaai)

REK Laag en hoog

	Laag rek
1	Borstwaartsom met afzet van twee benen
2	Buikdraai a.o.
3	Opzwaai met neerspringen tot stand
4	Ondersprong met afzet van 2 voeten tot stand
	Hoog rek : Trainer brengt turner in zwaai door heupen naar achteren te trekken/duwen.
5	Voorzwaai en achterzwaai
6	Voorzwaai en achterzwaai
7	Voorzwaai en achterzwaai en neerspringen tot stand

LANGEMAT

1	Vluchtige handstand
2	Voorhup met afzet van twee benen radslag
3	Vanuit hurkzit rol voorover met gestrekte armen en vluchtig strekken van de benen tot hurkzit
4	Rol achterover met gestrekte armen tot hurkzit
5	Spreidstand/splithouding minimaal 120°. Komen tot ruglig
6	Vanuit ruglig kurbetrol tot buiklig en opduwen tot ligsteun gevolgd door slepen met gestrekte benen tot stand
7	Voorhup arabier kaats

RINGEN

1	Streksteun gevolgd door
2	vluchtige hurksteun
3	Vanuit steun duikelen tot vouwhang
4	Omgekeerde hang
5	Voorzwaai en achterzwaai
6	Voorzwaai en achterzwaai
7	Voorzwaai en achterzwaai
8	Voorzwaai tot vouwhang, ruglingse hang, loslaten en landing

MINITRAMPOLINE– 3 verschillende sprongen

Spreidhoeksprong
Hoeksprong
Hurkhoeksprong
Streksprong met hele draai
Hurksalto voorover

BRUG Laag en hoog

	Laag brug
1	Streksteun, vluchtige hoeksteun
2	Achterzwaai en voorzwaai
3	Achterzwaai en voorzwaai
4	Achterzwaai en voorzwaai
5	Achterzwaai en wenden tot stand (in de 4 ^{de} achterzwaai)
6	Hoog brug
7	Vanaf plank : Aanspringen, hangzwaai
8	Hangzwaai
9	Hangzwaai en achter neerspringen (in de 3 ^e achterzwaai)

REK Hoog

1	Vanuit hang komen tot steun met hulp met gebogen armen
2	Buikdraai met onderuitzwaai
3	Voorzwaai en achterzwaai
4	Voorzwaai en achterzwaai
5	Voorzwaai en achterzwaai en neerspringen tot stand

LANGEMAT

1	Vluchtige handstand
2	Driepas hup radslag
3	Stutrol met gestrekte armen tot ligsteun
4	Vanuit ligsteun rol voorover tot spreidzit
5	Spreidhoeksteun met billen op de grond. Komen tot ruglig
6	Vanuit ruglig kurbetrol tot buiklig. Opduwen tot ligsteun
7	Komen tot splithouding 120° of meer. Vanuit splithouding slepen met gestrekte benen tot stand
8	Voorhup arabier kaats

RINGEN

1	Streksteun gevolgd door
2	duikelen tot vouwhang
3	Omgekeerde hang
4	Voorzwaai en achterzwaai
5	Voorzwaai en achterzwaai
6	Voorzwaai en achterzwaai
7	Voorzwaai tot vouwhang, ruglingse hang, loslaten en landing

MINITRAMPOLINE– 3 verschillende sprongen

Hurkhoeksprong
Streksprong met hele draai
Hurksalto voorover
Spreidsalto
Barani

BRUG Laag en hoog

	Laag brug
1	streksteun, hoeksteun
2	Achterzwaai en voorzwaai
3	Achterzwaai en voorzwaai
4	Achterzwaai en voorzwaai
5	Achterzwaai en wenden 45 graden boven de horizontaal tot stand (in de 4 ^{de} achterzwaai)
	Hoog brug
6	Vanaf plank : Aanspringen, hangzwaai
7	Hangzwaai
8	Hangzwaai en achter neerspringen (in de 3 ^e achterzwaai)

REK Hoog

1	Vanuit hang komen tot steun met hulp met rechte armen
2	Buikdraai met onderuitzwaai
3	Voorzwaai en achterzwaai
4	Voorzwaai en achterzwaai
5	Voorzwaai en achterzwaai en neerspringen tot stand

LANGEMAT

1	Handstand
2	Driepas hup radslag aansluitpas met doordraaien voorwaarts
3	Stut boven horizontaal tot ligsteun
4	Rol voorover met gestrekte benen tot spreidzit
5	Spreidhoeksteun met billen op de grond met handen (voor)bij de knieën
6	Komen tot splithouding 120° of meer. Uit split heffen tot stand
7	Driepas voorhup arabier kaats

RINGEN

1	Streksteun gevolgd door
2	hurksteun
3	Duikelen tot vouwhang
4	Omgekeerde hang
5	Uitzwaaien en komen tot omgekeerde hang
6	Voorzwaai en achterzwaai
7	Voorzwaai en achterzwaai
8	Hurksalto a.o.