

Oefenstof

Onderlinge Wedstrijd

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

MINITRAMPOLINE – 2 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

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

MINITRAMPOLINE – 2 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

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

MINITRAMPOLINE – 2 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

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

MINITRAMPOLINE – 2 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

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

MINITRAMPOLINE – 2 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

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

MINITRAMPOLINE – 2 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 (evt 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.