

Profielen en profiellijnen ringenzwaaien ten behoeve van ringenzwaaidag

Inleiding

Naar aanleiding van de evaluatie van de laatste ringenzwaaidag is er door de werkgroep nagedacht over een betere indeling van oefenstof en docenten op de ringenzwaaidag.

Duidelijk is dat we niet meer met onderdelen gaan werken maar met profielen en profiellijnen waarbij het perfecte zwaaien zeker het komende jaar het belangrijkste accent zal krijgen.

Mogelijke profielen

1. Zwaaien
2. Dislokeren en inlokeren
3. Saltos af
4. Rollen en steunen

Mogelijke profiellijnen

- 1.1 Zwaaien en draaien
- 1.2 Zwaaien tot vouwhang en in vouwhang
- 1.3 Achter komen tot vouwhang
- 2.1 Dislokeren in de achterzwaai
- 2.2 Inlokeren in de achterzwaai
- 3.1 Salto gestrekt(gehurkt)
- 3.2 Salto met lengteas draai
- 4.1 Rollen voor/achter
- 4.2 Kippen voor/achter
- 4.3 Vooropzet
- 4.4 Achteropzet
- 4.5 Stut voor/achter

Voorwaarden en criteria

profiellijn	voorwaarde	uitstroom criterium	opmerking
Zwaaien en draaien	In staat zijn tot een actieve hang enig ritmegevoel	na opzet zelfstandig zwaaien en draaien leidend tot zwaai vermeerdering en draaien rond het dode punt met benen gesloten recht terugzwaaien	Draaien en zwaaien moeten in combinatie met elkaar getoond worden
Zwaaien tot vouwhang en in vouwhang met accent op opsteken	Technisch juist zwaaien en draaien wordt beheerst	Na opzet komen tot vouwhang met gestrekte benen Duidelijk met opsteken leidend tot zwaai vermeerdering	in tenminste vier zwaaien door opsteken in de vouwhang en een uitzwaai uit de vouwhang op het juiste moment
Achtersvouwhang	Beheersing zwaaien met zwaai vermeerdering en vouwhang met opsteken Na enkele zwaaien komen tot achter vouwhang	In het juiste ritme de achtersvouwhang maken met gestrekte armen zonder accent op kracht maar uit accent in de zwaai	Het juiste ritme tonen door tenminste tweemaal achter elkaar een perfecte achtersvouwhang te maken
Dislokeren	Beheersing van een goede vouwhang met gestrekte benen en met opsteken in voor en achterzwaai	Vanuit een diepe vouwhang een dislok in het ritme van de zwaai in de juiste richting gestoken zonder schok in de touwen	Tonen in tenminste twee afzonderlijke beurten
Inlokken	Beheersing van een goede vouwhang met gestrekte benen en met opsteken in voor en achterzwaai	Vanuit een diepe vouwhang een inlok in het ritme van de zwaai op het dode punt invouwen zonder schok in de touwen	Tonen in tenminste twee afzonderlijke beurten
Salto af gestrekt (gehurkt)	Beheersing zwaaien met zwaai vermeerdering	Zwaaien op hoogte gevolgd door strek salto af met volledig geopende arm/romp hoek en het goede moment van loslaten tot uitdrukking komend in doorstijgen na het loslaten	Eventueel tonen na dislok in de achterzwaai Er mag eventueel afgehurkt worden na het loslaten
Salto af met draaien om de lengte as	Beheersing van de streksalto	Salto met draaien zonder vormspanningsverlies en strekking voor de landing	Tonen in tenminste twee afzonderlijke beurten
Rollen voor en achter	Beheersing van het profiel zwaaien	Zonder schok in de touwen zelfstandig voor en/of achter kunnen rollen	Tonen na bijvoorbeeld achter vouwhang of dislok/inlokb
Kippen voor en achter	Beheersing van het profiel zwaaien en dislok	Zonder schok in de touwen komen tot steun met gestrekte armen	

Organisatie

Het idee is om per profiellijn per dagdeel een aantal banen met dezelfde oefenvormen in te zetten.

Men mag niet aan een volgend profiel beginnen als niet aan de eisen en criteria in de tabel wordt voldaan. De docent bij de betreffende profiellijn bepaalt of er kan worden deelgenomen of doorgestroomd of terugverwezen. De leiding dient er rekening mee te houden dat een deelnemer dus terug wordt verwezen naar de profiellijn die nog onvoldoende wordt beheerst.