

Kerst toernooi oefenstof

Bij het Kersttoernooi is het de bedoeling dan ieder duo het volgende doet:

Tampoline springen

Hoogvlak, Kast of pegasus springen

Airtrack

en een keuze uit 1 van de volgende toestellen

- Heren rek
- Spanbrug
- gelijke brug
- Balk

Uit deze laatste lijst turn je er 1. Dit is geheel je eigen keus dus je mag als jongen ook een dames toestel doen of andersom.

Beide punten tellen.

We hebben uiteraard rekening gehouden met leeftijd en niveau.

Maar bovenal is het de bedoeling dat iedereen lol heeft.

Samen en met elkaar.

Trampoline:

ieder duo doet 2 sprongen uit de lijst

	Recreatie 6+ en rec ouders	Onderbouw	Recreatie 12+ en oud met turn ervaring	Middenb ouw	Bovenbou w	Top
Streksprong	2.	1.50	1.50	1.	-	-
Hurksprong	2.50	2.	2.	1.50	-	-
Spreidhoek of hoek	3.	2.50	2.50	2.	-	-
½ draai	2.5	2.	2.	-	-	-
Hele draai	3.	2.5	2.5	2	1.5	1
Zweefrol	3.5	3.	2.5	2.	1.5	1
Salto	4	4	3.5	3	2.5	2
Salto ½	-	-	4	3.5	3	2.5
Barani			4	3.5	3	2.5
Zweefsalto			-	4	3.5	3
Salto schroef					4	3.5
Contra				-	4	3.5
Dubbele salto						4

Hoogvlak/Kast/Pegasus:

Ieder duo doet 2 sprongen uit de lijst

Toestel: HV= Hoogvlak K= Kast breed P=Pegasus	Element	Recreatie 6+ en rec ouders	Onderbouw	Recreatie 12+ en oud met turn ervaring	Middenbouw	Bovenbouw	Top
HV	Ophurken	1.5	1	1			
HV	Rol op	1,5	1	1			
K en P	Ophurken strek sprong af	2.	1.5	1.5	1.		
HV	Ophurken, rol v.o. sterk op	2	1.5	1.5	1		
K en P	Opspreiden streksprong af	2.	1.5	1.5	1.		
HV	Handstand platval	2	1,5	1,5	1		
HV	Zweefrol sterksprong op	2.5	1,5	1,5	1		
K en P	Strek op – Streksprong af	2.5	2.	2.	1.5	1.	
K en P	Overhurken	2.5	2.	2.	1.5	1.	
K en P	Overspreiden	2.5	2.	2.	1.5	1.	
HV	Arabier op	2,5	2	2	1,5	1	
P	Ophurken en Arabier af	2.5	2	2	1,5	1	
P	Ophurken en Overslag af	2.5	2	2	1.5	1	
HV	Overslag op	3	2,5	2,5	2	1,5	
HV	Salto op	3	2,5	2,5	2	1,5	
HV	Salto op en zweefrol	3,5	3	3	2	1,5	
K en P	Strek op/salto af	3.5	3.	3.	2	1.5	1.
K en P	Nek/kopkip	3.5.	3.	3	2.5	1.5	1
K en P	Overslag	4	3.5	3.5	3	2.5	1.5
K en P	Arabier	4	3.5	3.5	3	2.5	1.5
K en P	Half in half uit		4	4.	3.5	3.	2
P	Half in heel uit				4	3.5	2.5
P	Overslag salto				4	3.5	2.5
P	Salto over				4	3.5	2.5
P	Tsukahara						3
P	Yurchenko						4

er mag met trampoline, plank of plankoline gesprongen worden

Airtrack

De airtrack oefening bestaat uit een aantal elementen.

Onder deze lijst staat keuze uit opsprong, elementen en afsprongen. als er een ster bij staat mag deze geturnd worden. Ook staat er bij de leeftijd hoeveel elementen je moet turnen.

	Recreatie 6+ en rec ouders	Onderbouw	Recreatie 12+ en oud met turn ervaring	Middenbouw	Bovenbouw	Top
elementen	6 elementen	6 elementen	7 elementen	7 elementen	8 elementen	9 elementen
in vormspanning lengte rol	*	*	-	-	-	-
rol v.o.	*	*	*	*	-	-
rol a.o.	*	*	*	*	-	-
rol zonder handen v.o.	*	*	*	*	-	-
rol a.o. met gestrekte armen	*	*	*	*	*	-
stut rol a.o.	*	*	*	*	*	*
stut met ½ of hele draai	-	-	*	*	*	*
split	*	*	*	*	*	*
spagaat	*	*	*	*	*	*
ligsteun 2 sec	*	*	*	*	-	-
hoeksteun 2 sec	*	*	*	*	*	*
kaarsje	*	*	*	-	-	-
½ draai tot squat	*	*	*	*	-	-
1 hele draai sprong	*	*	*	*	*	-
anderhalve draai sprong	-	-	-	-	*	*
kattensprong ½ draai	*	*	*	*	-	-
kattensprong hele draai	-	-	*	*	*	*
loopsprong	*	*	*	*	*	*
bruggetje uitduwen	*	*	*	*	-	-
radslag	*	*	*	*	*	-
arabier	*	*	*	*	*	*
overslag	*	*	*	*	*	*
salto v.o.	-	-	*	*	*	*
salto a.o.	-	-	*	*	*	*
Salto's met ½ draai of meer	-	-	-	-	*	*

boogie	-	-	*	*	*	-
flick flack	-	-	*	*	*	*

Balk

De balk oefening bestaat uit een opsprong, een aantal elementen en een afsprong. Er zullen meer balken op meerdere hoogtes staan rekening houdend met alle niveaus dus ook een grondbalk

Onder deze lijst staat keuze uit opsprong, elementen en afsprongen. als er een ster bij staat mag deze geturnd worden. Ook staat er bij de leeftijd hoeveel elementen je moet turnen.

	Recreatie 6+ en rec ouders	Onderbouw	Recreatie 12+ en oud met turn ervaring	Middenbouw	Bovenbouw	Top
Opsprongen keuze uit 1						
op hurken op de kast voor de balk	*	*	-	-	-	-
springen tot steun en 1 been overheffen tot spreidzit op de balk	*	*	*	-	-	-
ophurken	*	*	*	*	*	-
op spreiden en ¼ draai tot spreidzit	*	*	*	*	-	-
split op	-	-	-	*	*	
opsprongen met minimale A waarde	-	-	-	*	*	*
elementen	4 elementen	4 elementen	5 elementen	5 elementen	7 elementen	8 elementen
4 passen op de tenen	*	*	*	-	-	-
4 passen knieheffen	*	*	*	-	-	-
wissel op sprong	*	*	*	-	-	-
streksprong	*	*	*	*	*	-
kattensprong	-	-	*	*	*	-
loopsprong	-	-	*	*	*	*
loopwissel	-	-	-	-	*	*
hurksprong	-	-	*	*	*	*
hurkhoek	-	-	-	-	*	*
Rol	* klemrol	* klemrol	* (klemrol),	* (klemrol)	*	-
rol zonder handen	-	-	-	-	*	*
handstand	-	-	*	*	*	
handstand 2 sec	-	-	-		*	*
radslag	-	-	* met hulp	*	*	*
zijwaarts stappen	*	*	*	verplicht	verplicht	verplicht
kniefstand	*	*	*	-	-	-
zweefstand	*	*	*	*	*	*

arabier	-	-	-	_*	*	*
<i>afsprongen</i>						
streksprong af (voor of achterwaarts)	*	*	*	*	-	-
hurksprong af (voor of achterwaarts)	*	*	*	*	-	-
arabier						
overslag						
salto voor of achterover						
radslag salto						
arabier salto						

Rek

De rek oefening bestaat uit een aantal elementen en een afsprong

Onder deze lijst staat keuze uit de elementen en afsprongen. als er een ster bij staat mag deze geturnd worden. Ook staat er bij de leeftijd hoeveel elementen je moet turnen.

	Recreatie 6+ en rec ouders	Onderbouw	Recreatie 12+ en oud met turn ervaring	Middenbouw	Bovenbouw	Top
elementen	4 elementen	4 elementen	5 elementen	5 elementen	7 elementen	8 elementen
Bortswaarts om (laag rek)	*	*	*	*	-	-
opzwaaien voor heupdraai (laag rek)	*	*	*	*	-	-
Heupdraai (laag rek)	*	*	*	*	-	-
optrekken (hoog rek)	*	*	*	*	-	-
3x zwaaien op hoog rek eventueel met hulp van trainer	*	*	*	*	-	-
Borstwaartsom met hulp (hoog rek)	-	-	*	*	-	-
Borstwaartsom (hoog rek)	-	-	*	*	*	*
heupdraai (hoog rek)	-	--	*	*	*	*
¾ reus	-	-	*	*	*	*
achter op zet (hoog rek)	-	-	-	-	*	*
stille kip	-	-	-	-	*	*
los om	-	-	-	-	*	*
reuze bovengreep	-	-	* mag in de klossen	-	*	*
reuze ondergreep	-	-	* mag in de klossen	-	*	*
½ draai in de reus	-	-	-	-	*	*
kip handstand	-	-	-	-	*	*
afsprongen						
Ondersprong vanuit stant (laag rek)	*	*	*	-	-	-
Op zwaai en ondersprong Laag rek)	*	*	*	*	-	-
vanuit steun spreid ondersprong (Laag rek)	-	-	*	*	-	-
spreid ondersprong	-	-	-	-	*	*
salto	-	-	-	-	*	*

Spanbrug

De brug oefening bestaat uit een aantal elementen en een afsprong

Onder deze lijst staat keuze uit de elementen en afsprongen. als er een ster bij staat mag deze geturnd worden. Ook staat er bij de leeftijd hoeveel elementen je moet turnen.

	Recreatie 6+ en rec ouders	Onderbouw	Recreatie 12+ en oud met turn ervaring	Middenbouw	Bovenbouw	Top en senior
elementen	4 elementen	4 elementen	5 elementen	5 elementen	7 elementen	8 elementen
Bortswaarts om	*	*	*	*	*	*
opzwaaien voor heupdraai	*	*	*	*	*	*
Heupdraai	*	*	*	*	*	*
kip ½ draai	-	-	-	-	*	*
zolen draai	-	-	*	*	*	*
ophurken	-	-	* met hulp	*	*	*
over springen	-	-	*	*	*	verplicht
optrekken	*	*	*	*	-	-
aantillen en van links naar rechts pakken	*	*	*	-	-	-
aantillen en hol bol	*	*	*	*	-	-
3x zwaaien op hoog rek eventueel met hulp van trainer	*	*	*	*	-	-
¾ reus	-	-	*	*	*	*
kip				-	*	*
zwaai	*	*	*	*	*	*
afsprongen						
Undersprong vanuit stant (laag rek)	*	*	*	-	-	-
duikelen v.o. en zacht komen tot stand	*	*	*	-	-	-
duikelen voorover tot hoekhang 2sec	*	*	*	*	-	-
Op zwaai en ondersprong Laag rek)	*	*	*	*	-	-
vanuit steun spreid ondersprong (Laag rek)	-	-	*	*	-	-
spreid ondersprong	-	-	-	-	*	*
zwaai ½ draai af	-	-	*	*	*	-
salto	-	-	-	-	*	*

Brug gelijk

de brug oefening bestaat uit een aantal elementen en een afsprong

Onder deze lijst staat keuze uit de elementen en afsprongen. als er een ster bij staat mag deze geturnd worden. Ook staat er bij de leeftijd hoeveel elementen je moet turnen.

	Recreatie 6+ en rec ouders	Onderbouw	Recreatie 12+ en oud met turn ervaring	Middenbouw	Bovenbouw	Top
elementen	4 elementen	4 elementen	5 elementen	5 elementen	7 elementen	8 elementen
vouwhang	*	*	*	-	-	-
vouwhang en kip tot stand	*	*	*	*	-	-
vouwhang en kip tot spreid	*	*	*	*	-	-
opspringen tot steun	*	*	*	*	-	-
streksteun 2 sec	*	*	-	-	-	-
hurksteun 2 sec	*	*	*	*	-	-
vluchtige hoeksteun	*	*	*	-	-	-
hoeksteun 2 sec	*	*	*	*	*	*
3x zwaaien onder de liggers	*	*	*	-	-	-
3x zwaaien boven de liggers	*	*	*	*		
kip	-	-	*	*	*	*
ondersprong	-	-	*	-	*	*
handstand	-	-	* mag met hulp	* mag met hulp	*	*
afsprongen						
neer springen tot stand	*	*	-	-	-	-
wenden af	*	*	*	-	-	-
wenden af boven horizontaal	-	-	*	*	-	-
handstand uit	-	-	*	*	-	-
salto uit de punten	-	-	*	*	*	*
salto v.o.	-	-	-	-	*	*
salto a.o.	-	-	-	-	*	*