

Overzicht oefenstof:

Instap District 1.....	23
Instap District 2.....	24
Instap District 3.....	25
Pupil 1 District 1.....	26
Pupil 1 District 2.....	27
Pupil 1 District 3.....	28
Pupil 2 District 1.....	29
Pupil 2 District 2.....	30
Pupil 2 District 3.....	31
Jeugd 1 District 1.....	32
Jeugd 1 District 2.....	33
Jeugd 1 District 3.....	34

Instap District 1**Uitgangspositie:** Hang aan de hoge ligger**Let op:** Bij deze categorie ligt een extra valmat onder de brug

	Oefenstof	Basis D-score = 4.50 p.	Nummer	Symbolen	Technische accenten
1.	Overstreckte kurbethouding (hol) in stille hang (1 sec.) Gesloten kurbethouding (bol) in stille hang (1 sec.) 2x kurbet in stille hang (hol/bol, hol/bol)		--) () () () () ()	
2.	Trainer trekt turnster naar achter of turnster maakt zelf zwaai (1 inzet) 3x strekhangzwaai in de 3 ^e achterzwaai neerspringen tot stand, streksprong ½ draai tot stand bij de lage ligger		3.001		Inzet wordt niet beoordeeld Zwaaihoogte minimaal 45° onder horizontaal
3.	Borstwaartsom met afzet vanaf 1 been (<i>basis</i>) <i>of</i> Borstwaartsom met afzet van 2 benen (+0,30)		1.001 1.001		
4.	Streksteunopzwaai minimaal 45° onder horizontaal (<i>basis</i>) <i>of</i> Streksteunopzwaai horizontaal (+0,30)		2.001 2.001		
5.	Heupdraai achterover		2.105		
6.	Ophurken of –spreiden, direct gevolgd door (spreid)zolenonderzwaai (<i>basis</i>) <i>of</i> Voorover duikelen tot hoekhang (3 sec.) (+0,30) <i>of</i> Neerspringen, gevolgd door spreidzolenonderzwaai met afzet van 2 benen (-0,30)		6.001 -- --		






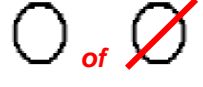
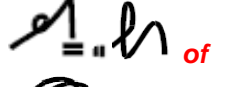
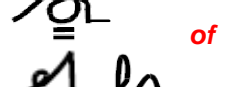
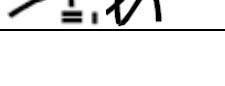
Instap District 2**Uitgangspositie:** Hang aan de hoge ligger**Let op:** Bij deze categorie ligt een extra dikke mat onder de brug

	Oefenstof	Basis D-score = 4.50 p.	Nummer	Symbolen	Technische accenten
1.	Overstreckte kurbethouding (hol) in stille hang (1 sec.) Gesloten kurbethouding (bol) in stille hang (1 sec.)		--) (
2.	Trainer trekt turnster naar achter of turnster maakt zelf zwaai (1 inzet) 3x strekhangzwaai in de 3 ^e achterzwaai neerspringen tot stand, streksprong ½ draai tot stand bij de lage ligger		3.001		Inzet wordt niet beoordeeld Zwaaihoogte minimaal 45° onder horizontaal
3.	a) Ospringen tot steun (<i>basis</i>) of b) Borstwaartsom met afzet van 1 of 2 benen (+0,30)		-- 1.001		
4.	a) Strecksteunopzwaai 45° onder horizontaal (<i>basis</i>) of b) Strecksteunopzwaai horizontaal (+0,30) of c) Strecksteunopzwaai lager dan 45° onder horizontaal (-0,30)		2.001 2.001 --		
5.	Heupdraai achterover		2.105		
6.	a) Neerspringen, gevolgd door spreidzolenonderzwaai met afzet van 2 benen (<i>basis</i>) of b) Ophurken of -spreiden, direct gevolgd door (spreid)zolen-onderzwaai (+0,30) of c) Voorover duikelen tot hoekhang (3 sec.) (+0,30) of d) Neerspringen, gevolgd door ondersprong af met afzet van 2 benen (-0,30)		6.001 6.001 -- 6.001		N.B. 2x plus-variant

Instap District 3

Uitgangspositie: (Met hulp) komen tot hang aan een uiteinde van de hoge ligger

Let op: Bij deze categorie ligt een extra valmat onder de brug

	Oefenstof	Basis D-score = 4.50 p.	Nummer	Symbolen	Technische accenten
1.	Zijwaarts gaan door middel van handverplaatsing naar het andere uiteinde van de hoge ligger in een gespannen houding		--		
	Afspringen en komen tot stand, streksprong ½ draai met gezicht naar de lage ligger, gevolgd door pasjes naar het midden van de lage ligger				
2.	a) Opspringen tot steun (met of zonder plank) (basis) <i>of</i>		--		
	b) Borstwaartsom met afzet van 1 of 2 benen (+0,30)		1.001		
3.	a) Strecksteunopzwaai lager dan 45° onder horizontaal (basis) <i>of</i>		--		
	b) Strecksteunopzwaai 45° onder horizontaal en hoger (+0,30)		2.001		
4.	a) Heupdraai achterover (+0,30) <i>of</i>		2.105		
	b) Heupdraai achterover weglaten (-0,30)				
5.	a) Neerspringen, gevolgd door ondersprong af met afzet van 2 benen (basis) <i>of</i>		6.001		
	b) Voorover duikelen tot hoekhang (+0,30) <i>of</i>		6.001		
	c) Neerspringen, gevolgd door ondersprong af met afzet van 1 been (-0,30)		--		

Pupil 1 District 1**Uitgangspositie:** Hang aan de hoge ligger**Let op:** Bij deze categorie ligt een extra valmat onder de brug

	Oefenstof	Basis D-score = 4.50 p.	Nummer	Symbolen	Technische accenten
1.	Overstreckte kurbethouding (hol) in stille hang (1 sec.) Gesloten kurbethouding (bol) in stille hang (1 sec.) 2x kurbet in stille hang (hol/bol, hol/bol)		--		
2.	Trainer trekt turnster naar achter of turnster maakt zelf zwaai (1 inzet) a) 3x strekhangzwaai minimaal 45° onder horizontaal (basis) of b) 3x strekhangzwaai (voorzwaai bij minimaal 2 van de 3 zwaaien horizontaal) (+0,30) In de 3° achterzwaai neerspringen tot stand, streksprong ½ draai tot stand bij de lage ligger		3.001 3.001		Inzet wordt niet beoordeeld Zwaaihoogte minimaal 45° onder horizontaal
3.	a) Borstwaartsom met afzet van 2 benen (basis) of b) Borstwaartsom trekken zonder afzet (+0,30)		1.001 1.001		
4.	a) Streksteunopzwaai minimaal 45° onder horizontaal (basis) of b) Streksteunopzwaai horizontaal (+0,30)		2.001 2.001		
5.	Heupdraai achterover		2.105		
6.	a) Ophurken of –spreiden, direct gevolgd door (spreid)zolenonderzwaai (basis) of b) Voorover duikelen tot hoekhang (3 sec.) (+0,30) of c) Ophurken streksprong af (+0,30)		6.001 -- 5.008		N.B. 2x plus-variant

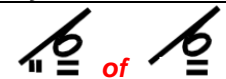
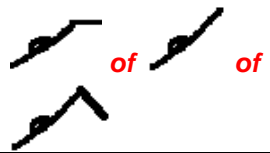

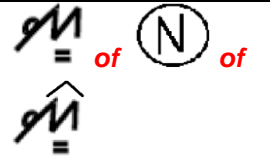
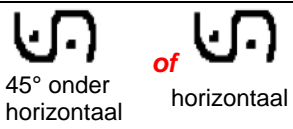
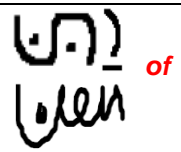
Pupil 1 District 2**Uitgangspositie:** Hang aan de hoge ligger**Let op: Bij deze categorie ligt een extra valmat onder de brug**

	Oefenstof	Basis D-score = 4.50 p.	Nummer	Symbolen	Technische accenten
1.	Overstreckte kurbethouding (hol) in stille hang (1 sec.) Gesloten kurbethouding (bol) in stille hang (1 sec.)		--) () () (
	2x kurbet in stille hang (hol/bol, hol/bol)				
2.	Trainer trekt turnster naar achter of turnster maakt zelf zwaai (1 inzet) 3x strekhangzwaai		3.001		Inzet wordt niet beoordeeld Zwaaihoogte minimaal 45° onder horizontaal
	in de 3 ^e achterzwaai neerspringen tot stand, streksprong ½ draai tot stand bij de lage ligger				
3.	a) Borstwaartsom met afzet vanaf 1 been (<i>basis</i>) <i>of</i> b) Borstwaartsom met afzet van 2 benen (+0,30)		1.001 1.001		
4.	a) Streksteunopzwaai minimaal 45° onder horizontaal (<i>basis</i>) <i>of</i> b) Streksteunopzwaai horizontaal (+0,30)		2.001 2.001		
5.	Heupdraai achterover		2.105		
6.	a) Ophurken of –spreiden, direct gevolgd door (spreid)zolenonderzwaai (<i>basis</i>) <i>of</i> b) Voorover duikelen tot hoekhang (3 sec.) (+0,30) <i>of</i> c) Ophurken streksprong af (+0,30) <i>of</i> d) Neerspringen, gevolgd door spreidzolenonderzwaai met afzet van 2 benen (-0,30)		6.001 -- 5.008 6.001		N.B. 2x plus-variant

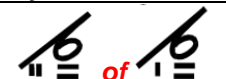
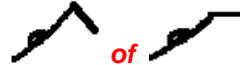

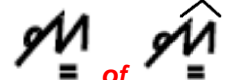
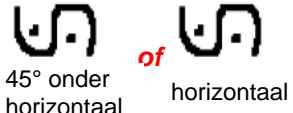

Pupil 1 District 3**Uitgangspositie:** Hang aan de hoge ligger**Let op:** Bij deze categorie ligt een extra valmat onder de brug

	Oefenstof	Basis D-score = 4.50 p.	Nummer	Symbolen	Technische accenten
1.	Overstreckte kurbethouding (hol) in stille hang (1 sec.) Gesloten kurbethouding (bol) in stille hang (1 sec.)		--) (
2.	Trainer trekt turnster naar achter of turnster maakt zelf zwaai (1 inzet) 3x strekhangzwaai In de 3 ^e achterzwaai neerspringen tot stand, streksprong ½ draai tot stand bij de lage ligger		3.001		Inzet wordt niet beoordeeld Zwaaihoogte minimaal 45° onder horizontaal
3.	a) Opspringen tot steun (<i>basis</i>) of b) Borstwaartsom met afzet van 1 of 2 benen (+0,30)		-- 1.001		
4.	a) Strecksteunopzwaai minimaal 45° onder horizontaal (<i>basis</i>) of b) Strecksteunopzwaai lager dan 45° onder horizontaal (-0,30)		2.001 --		
5.	Heupdraai achterover		2.105		
6.	a) Neerspringen, gevolgd door spreidzolenonderzwaai met afzet van 2 benen (<i>basis</i>) of b) Ophurken of -spreiden, direct gevolgd door (spreid)zolenonderzwaai (+0,30) of c) Voorover duikelen tot hoekhang (3 sec.) (+0,30) of d) Neerspringen, gevolgd door ondersprong af met afzet van 2 benen (-0,30)		6.001 6.001 -- 6.001		N.B. 2x plus-variant

Pupil 2 District 1**Uitgangspositie:** Parallelstand borstlings aan de buitenzijde voor de lage ligger

	Oefenstof	Basis D-score = 4.50 p.	Nummer	Symbolen	Juryaccenten
1.	a) Borstwaartsom met afzet van 2 benen (<i>basis</i>) of b) Borstwaartsom trekken zonder afzet (+0,30)		1.001 1.001		
2.	a) Strecksteunopzwaai horizontaal (<i>basis</i>) of b) Strecksteunopzwaai 45° boven horizontaal (+0,30) of c) Strecksteunopzwaai minimaal 45° onder horizontaal (-0,30)		2.001 2.001 2.001		
3.	Heupdraai achterover		2.105		
4.	a) Ophurken (<i>basis</i>) of b) Zolendraai (gestrekt of gehurkt) achterover (+0,30) of c) 1 been overheffen tot zit en terughurken (-0,30)		5.008 5.108 --		
5.	Aanspringen naar de hoge ligger, gevolgd door voorzwaai-achterzwaai a) Voorzwaai minimaal 45° onder horizontaal (<i>basis</i>) b) Voorzwaai horizontaal (+0,30)		3.001		Zwaaihoogte minimaal 45° onder horizontaal
6.	a) Voorzwaai, achterzwaai gevolgd door achter neerspringen tot stand (<i>basis</i>) of b) Voorzwaai salto achterover gehurkt (+0,30)		3.001 6.104		Zwaaihoogte minimaal 45° onder horizontaal

Pupil 2 District 2**Uitgangspositie:** Parallelstand borstlings aan de buitenzijde voor de lage ligger

	Oefenstof	Basis D-score = 4.50 p.	Nummer	Symbolen	Juryaccenten
1.	a) Borstwaartsom met afzet van 2 benen (<i>basis</i>) <i>of</i> b) Borstwaartsom met afzet van 1 been (-0,30)		1.001 1.001		
2.	a) Strecksteunopzwaai minimaal 45° onder horizontaal (<i>basis</i>) <i>of</i> b) streksteunopzwaai horizontaal (+0,30)		2.001 2.001		
3.	Heupdraai achterover		2.105		
4.	a) Ophurken (<i>basis</i>) <i>of</i> b) 1 been overheffen tot zit en terughurken (-0,30)		5.008 --		
5.	Aanspringen naar de hoge ligger, gevolgd door voorzwaai-achterzwaai a) Voorzwaai minimaal 45° onder horizontaal (<i>basis</i>) <i>of</i> b) Voorzwaai horizontaal (+0,30)		3.001		Zwaaiahogte minimaal 45° onder horizontaal
6.	Voorzwaai, achterzwaai gevolgd door achter neerspringen tot stand		3.001		Zwaaiahogte minimaal 45° onder horizontaal

Pupil 2 District 3**Uitgangspositie:** Hang aan de hoge ligger

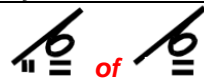
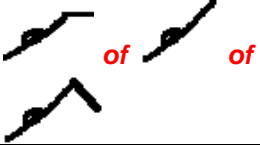

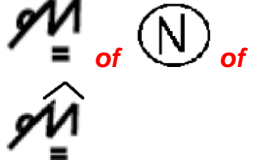
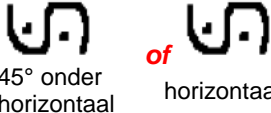
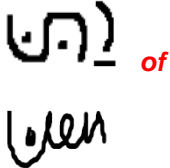
	Oefenstof	Basis D-score = 4.50 p.	Nummer	Symbolen	Technische accenten
1.	Overstrekke kurbethouding (hol) in stille hang (1 sec.) Gesloten kurbethouding (bol) in stille hang (1 sec.) 2x kurbet in stille hang (hol-bol-hol-bol)		--) () () ()	
2.	Trainer trekt turnster naar achter of turnster maakt zelf zwaai (1 inzet) a) 3x strekhangzwaai minimaal 45° onder horizontaal (<i>basis</i>) of b) 3x strekhangzwaai (voorzwaai minimaal 30° onder horizontaal bij minimaal 2 van de 3 zwaaien) (+0,30) In de 3° achterzwaai neerspringen tot stand, streksprong ½ draai tot stand bij de lage ligger		3.001 3.001		Inzet wordt niet beoordeeld Zwaaihoogte minimaal 45° onder horizontaal
3.	a) Borstwaartsom met afzet vanaf 1 been (<i>basis</i>) of b) Borstwaartsom met afzet van 2 benen (+0,30)		1.001 1.001		
4.	a) Strecksteunopzwaai minimaal 45° onder horizontaal (<i>basis</i>) of b) Strecksteunopzwaai horizontaal (+0,30) of c) Strecksteunopzwaai lager dan 45° onder horizontaal (-0,30)		2.001 2.001 --		
5.	Heupdraai achterover		2.105		
6.	a) Ophurken of opspreiden, direct gevolgd door (spreid)zolenonderzwaai (<i>basis</i>) of b) Voorover duikelen tot hoekhang (3 sec.) (<i>basis</i>) of c) Ophurken streksprong af (+0,30) of d) Neerspringen, gevolgd door spreidzolenonderzwaai met afzet 2 benen (-0,30)		6.001 -- 5.008 6.001		N.B. 2x basis-variant

Jeugd 1 District 1

Uitgangspositie: Parallelstand borstlings aan de buitenzijde voor de lage ligger


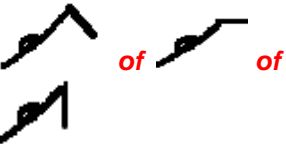

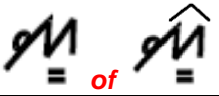
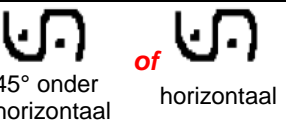
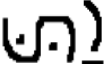
	Oefenstof	Basis D-score = 4.50 p.	Nummer	Symbolen	Technische accenten
1.	a) Borstwaartsom met afzet van 2 benen (basis) of b) Zweefkip (+0,30)		1.001 1.101		
2.	a) Strecksteunopzwaai horizontaal (basis) of b) Strecksteunopzwaai 45° boven horizontaal (+0,30) of c) Strecksteunopzwaai minimaal 45° onder horizontaal (-0,30)		2.001 2.001 2.001		
3.	Heupdraai achterover		2.105		
4.	a) Zolendraai achterover (gestrekt of gehurkt) (basis) of b) Ophurken (-0,30)		5.108 5.008		
5.	Aanspringen naar de hoge ligger, gevolgd door voorzwaai-achterzwaai a) Voorzwaai minimaal 45° onder horizontaal (basis) of b) Voorzwaai horizontaal (+0,30)		3.001	 45° onder horizontaal of horizontaal	Zwaaihoogte minimaal 45° onder horizontaal
6.	a) Borstwaartsomzwaai (gevolgd door heupdraai achterover) (basis) of b) Streckhangkip (+0,30)		3.001 (2.105) 1.104		
7.	a) Strecksteunopzwaai minimaal 45° onder horizontaal (basis) of b) Strecksteunopzwaai horizontaal (+0,30)		2.001 2.001		
8.	a) Voorzwaai, achterzwaai gevolgd door hurksalto achterover (basis) of b) Salto achterover gehurkt zonder voorzwaai, achterzwaai (+0,30) of c) Opspreiden en spreidzolenonderzwaai tot stand (-0,30)		3.001, 6.104 6.104 6.001		Zwaaihoogte minimaal 45° onder horizontaal

Jeugd 1 District 2**Uitgangspositie:** Parallelstand borstlings aan de buitenzijde voor de lage ligger

	Oefenstof	Basis D-score = 4.50 p.	Nummer	Symbolen	Technische accenten
1.	a) Borstwaartsom met afzet van 2 benen (<i>basis</i>) of b) Borstwaartsom trekken zonder afzet (+0,30)		1.001 1.001		
2.	a) Strecksteunopzwaai horizontaal (<i>basis</i>) of b) Strecksteunopzwaai 45° boven horizontaal (+0,30) of c) Strecksteunopzwaai minimaal 45° onder horizontaal (-0,30)		2.001 2.001 2.001		
3.	Heupdraai achterover		2.105		
4.	a) Ophurken (<i>basis</i>) of b) Zolendraai (gestrekt/gehurkt) achterover (+0,30) of c) 1 been overheffen tot zit en terughurken (-0,30)		5.008 5.108 --		
5.	Aanspringen naar de hoge ligger, gevolgd door voorzwaai-achterzwaai a) Voorzwaai minimaal 45° onder horizontaal (<i>basis</i>) of b) Voorzwaai horizontaal (+0,30)		3.001	 45° onder horizontaal of horizontaal	Zwaaihoogte minimaal 45° onder horizontaal
6.	a) Voorzwaai, achterzwaai gevolgd door achter neerspringen tot stand (<i>basis</i>) of b) Voorzwaai salto achterover gehurkt (+0,30)		3.001 6.104		Zwaaihoogte minimaal 45° onder horizontaal

Jeugd 1 District 3

Uitgangspositie: Parallelstand borstlings aan de buitenzijde voor de lage ligger

	Oefenstof	Basis D-score = 4.50 p.	Nummer	Symbolen	Technische accenten
1.	a) Borstwaartsom met afzet van 2 benen (<i>basis</i>) of b) Borstwaartsom met afzet van 1 been (-0,30)		1.001 1.001		
2.	a) Strecksteunopzwaai 45° onder horizontaal (<i>basis</i>) of b) Strecksteunopzwaai horizontaal (+0,30) of c) Strecksteunopzwaai lager dan 45° onder horizontaal (-0,30)		2.001 2.001 --		
3.	Heupdraai achterover		2.105		
4.	a) Ophurken (<i>basis</i>) of b) 1 been overheffen tot zit en terughurken (-0,30)		5.008 -		
5.	Aanspringen naar de hoge ligger, gevolgd door voorzwaai-achterzwaai a) Voorzwaai minimaal 45° onder horizontaal (<i>basis</i>) of b) Voorzwaai horizontaal (+0,30)		3.001	 45° onder horizontaal horizontaal	Zwaaihoogte minimaal 45° onder horizontaal
6.	Voorzwaai, achterzwaai gevolgd door achter neerspringen tot stand		3.001		Zwaaihoogte minimaal 45° onder horizontaal