



**Dutch
Gymnastics**

Basis Turn Systeem Turnen Dames



**Waarderingsvoorschriften en oefenstof
voor de leeftijdscategorie onderbouw
2021-2024**

Versie september 2022

VAN TOEPASSING OP ALLE KNGU MEETMOMENTEN

Inhoudsopgave

Deel 1: Inleiding en doel.....	2
Deel 2: Spelregels.....	3
Artikel A: Normen voor de onderbouw	3
Artikel B: Kleding	4
Artikel C: Opzet oefenstof.....	4
Artikel D: Jurering.....	4
Artikel E: Toestellen	5
Deel 3: Verloop meetmoment	6
Artikel A: Voorbereiding	6
Artikel B: Toesteltijd	6
Artikel C: Jurering.....	6
Artikel D: Afsluiting	7
Artikel E: Verdeling trajecten	7
Deel 4: Oefenstof	8
Sprong Traject 1 Overslag.....	8
Sprong Traject 2 Salto voorover	9
Sprong Traject 3 Handstand	10
Sprong Traject 4 Diepspringen.....	11
Sprong Traject 5 Arabier flik-flak.....	12
Brug ongelijk Traject 6 Zwaaien.....	13
Brug ongelijk Traject 7 Kip	15
Brug ongelijk Traject 8 Cirkeldraaien	16
Brug ongelijk Traject 9 Borstwaartsom	17
Brug ongelijk Traject 10 Krachthoudingen	18
Brug ongelijk Traject 11 Steunen & handstand heffen	20
Balk Traject 12 Houdingselementen	21
Balk Traject 13 Acrobatische elementen.....	22
Balk Traject 14 Opsprong	23
Balk Traject 15 Gaan & gymnastisch.....	24
Balk Traject 16 Afsprong	26
Vloer Traject 17 Acrobatiek achterwaarts	27
Vloer Traject 18 Acrobatiek voorwaarts	28
Vloer Traject 19 Handstand	29
Vloer Traject 20 Rol achterover.....	30
Vloer Traject 21 Lenigheid	31
Vloer Traject 22 Grondacrobatiek zijwaarts/voorwaarts	33
Vloer Traject 23 Grondacrobatiek achterwaarts	34
Vloer Traject 24 Gymnastische sprongen.....	35
Vloer Traject 25 Houdingenserie	36
Trampoline Traject 26 Salto achterover.....	41
Trampoline Traject 27 Salto voorover	42
Trampoline Traject 28 Acrobatiek met steunfase	43
Trampoline Traject 29 Gymnastische sprongen.....	44
Minitrampoline Traject 30 Rechtstandige sprongen & salto voorover	45
Overzicht van aanpassingen en wijzigingen	47

Deel 1: Inleiding en doel

In het kader van het nieuwe wedstrijd- en oefenstofsysteem 2021-2024 is voor de turnsters in de leeftijd 7 t/m 9 jaar oefenstof ontwikkeld wat onder andere aansluit bij het Fundament van het Long Term Athlete Development model. Veel en veelzijdig bewegen op een speelse manier is het motto voor de onderbouw.

Met de oefenstof en de opzet van het meetmoment krijgt elke turnster een unieke en persoonlijke sportervaring aangeboden. De nadruk ligt op de ontwikkeling van fundamentele bewegingsvaardigheden. Op jonge leeftijd breed motorisch ontwikkelen draagt bij aan:

- meer plezier in sport
- de ontwikkeling van fysieke en motorische vaardigheden
- het beleven van succeservaring

De oefenstof kan gebruikt worden als basis voor de inhoud van de training, maar is vooral het programma dat uitgevoerd wordt tijdens een meetmoment. Tijdens een meetmoment kan de turnster laten zien wat zij heeft geleerd en welke kenmerken van de elementen zij reeds beheerst. We willen daarbij vooral veel turnen zien en turnsters hoeven niet stil te zitten.

De druk van het moeten presteren binnen één poging is ervan af. Turnsters mogen meerdere keren hun oefening laten zien, zolang er tijd in de ronde is. Gezien de velen elementen die worden uitgevoerd en het feit dat elke turnster wordt beloond voor wat zij probeert, wordt de prestatiedruk beperkt.

De opzet is dan ook dat iedereen naar huis gaat met een grote glimlach en een positief gevoel. Zowel de trainer als het jurylid heeft een verantwoordelijkheid in het uitdragen van een positief, veilig en pedagogisch verantwoord sportklimaat.

In dit document wordt de opzet van oefenstof toegelicht, welke normen en aandachtspunten gelden en wordt uitgelegd hoe de jurering tot stand komt tijdens een meetmoment.

Deel 2: Spelregels

Artikel A: Normen voor de onderbouw

In de spelregels worden de basisregels voor trainers, jury en turnsters uitgelegd. Er wordt vaak naar trainers/juryleden gerefereerd met "hij". Uiteraard kan overal ook "zij" gelezen worden.

De opzet van de onderbouw oefenstof is laagdrempelig, toegankelijk en heeft als doel om het plezier in bewegen vorm te geven. Strenge regelgeving sluit hier niet bij aan, maar er zijn een aantal normen en aandachtspunten:

We verwachten van de turnster dat zij:

- geen schade toebrengt aan het materiaal in de zaal en daarbuiten
- sportief gedrag vertoont, zowel naar trainers, juryleden als naar andere turnsters
- zich houdt aan de regels zoals deze gesteld zijn
- op tijd is

We verwachten van de trainer dat hij/zij:

- verantwoordelijk is voor de turnsters onder zijn/haar hoede
- de turnsters pedagogisch verantwoord begeleidt en helpt waar nodig
- de veiligheid monitort
- de toesteltijd monitort en sportief verdeeld
- de turnsters leert hoe het meetmoment verloopt
- de tijden respecteert
- op de hoogte is van de oefenstof en de waarderingssystematiek
- zich sportief naar alle partijen opstelt
- de turnsters begeleidt bij het wisselmoment
- er op toeziet dat de jury de juiste stap bij de juiste turnster registreert

We verwachten van het jurylid dat hij/zij:

- zich op een professionele en onpartijdige manier gedraagt
- zich positief opstelt en uitlaat naar de turnsters en trainers
- er op toeziet dat alle turnsters binnen de gestelde tijd een waardering krijgt
- zorgvuldig de registratie verzorgt van de waardering

Het aantekenen van een protest door de trainer over een waardering is niet mogelijk. Het is wel toegestaan dat, geïnitieerd door een jurylid of een trainer, nadere uitleg wordt gegeven of dat een informatieve vraag wordt gesteld, met wederzijds respect en niet in het bijzijn van de turnsters.

Artikel B: Kleding

Turnsters:

Turnsters dragen een turnpakje of unitard (eendelig pakje met pijpen van heupen tot enkels). Een turnbroekje met nauwsluitend shirt is toegestaan mits het veilig is en een jurylid in staat is om de verschillende lichaamshoudingen goed te beoordelen.

Trainers:

Trainers dragen (esthetische) sportkleding en sportschoeisel in de zaal.

Juryleden:

Juryleden zijn herkenbaar voor publiek, trainers en deelnemers door neutrale kleding te dragen, niet zijnde sportkleding of verenigingskleding.

Artikel C: Opzet oefenstof

De opzet van de oefenstof is als volgt:

- De oefenstof is ingedeeld naar de toestellen sprong, brug ongelijk, balk, vloer en grote trampoline.
- Op de toestellen komen de verschillende bewegingsvaardigheden terug, zoals zwaaien, rollen en diverse basiselementen voor de turnsport. Dit zijn de trajecten.
- Een traject is onderverdeeld in 7 stappen van makkelijke naar moeilijkere elementen.
- Een turnster kan per traject kiezen welke stap wordt getoond.
- Bij iedere stap staan 3 of 5 kenmerken beschreven die betrekking hebben op de perfecte uitvoering of de gewenste techniek.
- Er wordt verwacht dat zoveel mogelijk kenmerken worden geturnd. Aan de hand van het aantal behaalde kenmerken wordt de turnster gewaardeerd met een kleur sticker.

Artikel D: Jurering

Bij elk traject kiest de turnster voor één van de zeven stappen. Dit is de moeilijkheid van de oefening. Er worden geen extra punten gegeven voor het turnen van een moeilijkere stap. Er wordt geregistreerd welke stap de turnster heeft laten zien. Bij afwijking van de beschrijving van de stap of in geval van twijfel geldt het volgende:

- Bij twijfel over de moeilijkheid tussen twee stappen, omdat de turnster het niet significant genoeg laat zien, wordt gekozen voor de laagste stap.
- Wanneer een turnster een serie van elementen laat zien waarbij elementen uit twee verschillende stappen worden getoond, wordt gekozen voor de laagste stap met daarbij horende kenmerken.
- Op het moment dat de turnster wordt geholpen bij de uitvoering van een element zal het traject beoordeeld worden met een oranje sticker.

De uitvoering van de oefening wordt gewaardeerd aan de hand van 3 of 5 kenmerken. Er wordt verschil gemaakt tussen:

- technische kenmerken, zoals bovenrug bol, hoofd tussen de armen
- uitvoeringskenmerken, zoals armen recht, benen bij elkaar
- kenmerken gerelateerd aan de moeilijkheid van het element, zoals 2 seconden aanhouden van een element.

Een turnster voldoet aan een kenmerk of voldoet niet, waardoor er geen verschil is in grote of kleine afwijkingen. De armen zijn recht of niet en de armen zijn langs de oren of niet.

Een kenmerk geldt voor gehele stap tenzij anders beschreven.

Voorbeeld Sprong: stap 2: Oprollen door handstand tot hurkzit

- Benen recht tijdens zweeffase (en dus niet in de rol)
- Armen recht (gehele sprong)

De beoordeling is als volgt:

	Bij 3 kenmerken	Bij 5 kenmerken
Turnster voldoet aan geen enkel kenmerk	Oranje	Oranje
Turnster voldoet aan 1 kenmerk	Brons	Brons
Turnster voldoet aan 2 kenmerken	Zilver	Brons
Turnster voldoet aan 3 kenmerken	Goud	Zilver
Turnster voldoet aan 4 kenmerken	-	Zilver
Turnster voldoet aan 5 kenmerken	-	Goud

De geschreven tekst is leidend. Visuele hulpmiddelen worden slechts verstrekt ter ondersteuning. Bij verschillen tussen tekst en visuele hulpmiddelen, moet de tekst worden gevolgd.

Een jurylid beoordeelt 1 of 2 trajecten. Wanneer er twee juryleden per traject zijn, dient er consensus gezocht te worden of een kenmerk dan wel of niet wordt gegeven. Bij twijfel is het voordeel turnster, het kenmerk wordt toegekend.

Artikel E: Toestellen

De toestelsituaties staan beschreven in de oefenstof per traject. Daar waar materiaal, zoals een gymblok, niet beschikbaar is mag dit vervangen worden door een vergelijkbaar alternatief, zoals kastdelen.

Voor het toestel brug ongelijk geldt dat op grond van de lichaamslengte van een turnster een extra (demping)mat onder de ligger van de brug of rekstok geplaatst mag worden of dat de ligger 0.05 meter hoger mag worden gesteld.

De toestelsituaties dienen de veiligheid van de turnsters te waarborgen.

Deel 3: Verloop meetmoment

Artikel A: Voorbereiding

- De verenigingen zijn verantwoordelijk voor de inschrijvingen. De vereniging kan turnsters individueel inschrijven of in een groep. De Districts Technische Commissie (DTC) maakt de indeling voor de meetmomenten georganiseerd vanuit de KNGU.
- Per toestel wordt een groep van maximaal 6 turnsters ingedeeld.
- Bij aanvang van het meetmoment krijgt iedere turnster (per groep) een herkenning (wokkel/polsband in bijv. rood, oranje, geel, groen, blauw, paars).
- Het meetmoment begint met een korte algemene warming-up (10 minuten) en vervolgens een gezamenlijke opmars. De groepjes lopen direct naar de toestellen waarop ze starten.
- Na een kort welkomstwoord begint het meetmoment.

Artikel B: Toesteltijd

- De tijd per toestel bedraagt 15 minuten.
- Het einde van toestelronde wordt aangegeven met een signaal. Dit gebeurt door de wedstrijdleiding. Tussendoor geeft de wedstrijdleiding de resterende turntijd aan per vijf minuten.
- De toesteltijd start met het eindsignaal van de vorige ronde en is dus inclusief wisseltijd.
- De trainer monitort de toesteltijd. Hij bewaart hierin het overzicht dat alle turnsters aan de beurt komen voor een beoordeling.

Artikel C: Jurering

- Het jurylid ontvangt van de trainer het overzicht met de namen van de turnsters en de kleur van de herkenning en registreert dit op het jurybriefje.
- Het jurylid kijkt in de eerste ronde(s) mee en registreert (eventueel in afstemming met de turnster of trainer) de stap die beoordeeld dient te worden.
- Na de eerste verkenning start het jurylid met de waardering van de turnsters aan de hand van de kenmerken in de oefenstof en verwerkt dit op een jurybriefje.
- Een turnster hoeft zich niet te presenteren voor aanvang van de waardering. Tijdens het opschrijven van de beoordeling kunnen de turnsters door gaan met het uitvoeren van de elementen.
- Bij twijfel over het wel of niet toekennen van een kenmerk kan het jurylid een turnster (via de trainer) verzoeken een extra poging te doen om uitsluitsel te geven over het wel of niet toekennen van een kenmerk.
- Het jurylid zorgt dat alle turnsters binnen de tijd van 15 minuten zijn beoordeeld.
- Een turnster mag tussen de beurten door gecoacht worden, dat helpt de turnster bij het uitvoeren van de juiste elementen.
- Indien er nog tijd over is mogen de turnsters gewoon doorgaan met het turnen op dat betreffende toestel, net zolang totdat het eindsignaal klinkt. Als een turnster eerder wilt stoppen, is dit uiteraard mogelijk.
- Aan het einde van de ronde verzamelen de juryleden van de verschillende trajecten zich bij één toestelsituatie en bedanken de turnsters de juryleden door middel van een high five, een boks, een zwaai, een dansje of yell met de groep.

Artikel D: Afsluiting

- Na de wissel van toestel worden de ingevulde briefjes opgehaald of naar de teltafel gebracht. De beoordelingen worden aan de teltafel verwerkt en omgezet in stickers die geplakt worden op een diploma.
- Wanneer alle toestellen zijn geweest stellen de turnsters zich op voor de afsluiting. Alle turnsters verzamelen zich op de vloer of op een centraal punt in de zaal, waar ze hun diploma's uitgereikt krijgen.

Artikel E: Verdeling trajecten

Voorafgaand aan een meetmoment wordt per toestel bepaald welke trajecten worden aangeboden. In onderstaand overzicht een voorstel voor de verdeling van de trajecten over drie meetmomenten.

	Traject	Thema	Meetmoment 1	Meetmoment 2	Meetmoment 3
Sprong	1	Overslag	X	x	
	2	Salto voorover		x	x
	3	Handstand	X		x
	4	Diepspringen	X		x
	5	Arabier flik-flak		x	x
Brug ongelijk	6	Zwaaien	X	x	
	7	Kip		x	x
	8	Cirkeldraai	X	x	
	9	Borstwaartsom	X		x
	10	Krachthoudingen		x	x
	11	Steunen en handstand heffen	X		x
Balk	12	Houdingselementen	x	x	
	13	Acrobatisch element		x	x
	14	Opsprong	x	x	x
	15	Gaan & gymnastisch	x	x	x
	16	Afsprong	x	x	x
Vloer (A)	17	Acrobatiek achterwaarts	x	x	
	18	Acrobatiek voorwaarts		x	x
	19	Handstand	x		x
	20	Rol achterover	x		x
	21	Lenigheid	x		x
Vloer (B)	22	Grondacrobatiek zij- /voorwaarts	x	x	
	23	Grondacrobatiek achterwaarts		x	x
	24	Gymnastische sprongen	x		x
	25	Houdingenserie	x	x	
	Trampoline	26	Salto achterover	x	
27		Salto voorover		x	x
28		Acrobatiek met steunfase	x		
29		Gymnastische sprongen		x	
30		Rechtstandige sprongen			

Deel 4: Oefenstof

Sprong

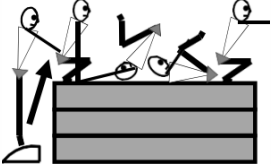
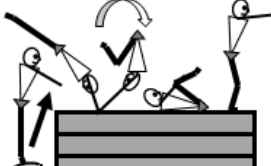
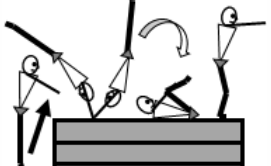
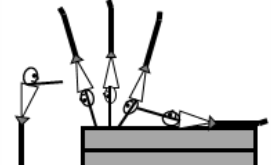
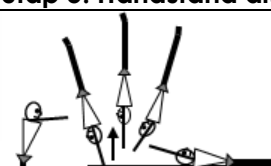


Toestelsituatie stap 1 t/m 6:

Stap 7:

Traject 1 Overslag

Trampolineplank - verhoogd vlak 0.90m – dempingmat 0.10m

Trampolineplank - springtoestel 1.05m - verhoogd vlak 0.90m – dempingmat 0.10m

Stap 1: Ophurken direct gevolgd door rol voorover tot hurkzit	
	Armen recht
	Benen bij elkaar
	Opstaan zonder gebruik van handen
Stap 2: Oprollen via hurkzit tot stand	
	Benen recht tijdens vluchtfase
	Benen bij elkaar
	Opstaan zonder gebruik van handen
Stap 3: Oprollen door handstand / handstanddoorrol tot hurkzit of stand	
	Benen recht tijdens vluchtfase
	Benen bij elkaar
	Armen recht
Stap 4: Handstand platvallen	
	Benen recht
	Armen recht
	Schouders open in handstand
	Heupen gestrekt of licht overstrekt in 2 ^e fase
	Landing op rug (recht of in kommetje) met gespannen lichaam en armen langs oren
Stap 5: Handstand afstoot platvallen	
	Benen recht
	Armen recht
	Schouders open in handstand
	Laat iets van stijging zien voor de landing
	Landing op rug (recht of in kommetje) met gespannen lichaam en armen langs oren
Stap 6: Handstandoverslag tot stand	
	1e vluchtfase: Hielactie / heupen recht
	Benen recht
	Armen recht
	Heupen gestrekt of licht overstrekt en armen langs oren in afzweeffase
	Landing tot stand zonder stap/wiebel
Stap 7: Handstandoverslag tot stand (met kaats) over springtoestel	
	1e vluchtfase: Hielactie / heupen recht
	Benen recht
	Armen recht
	Heupen gestrekt of licht overstrekt en armen langs oren in afzweeffase
	Landing tot stand zonder stap/wiebel

Sprong

Toestelsituatie:

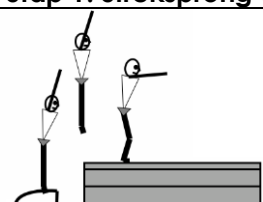
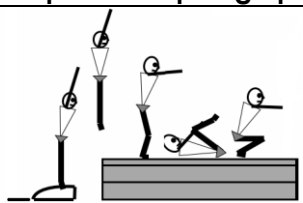
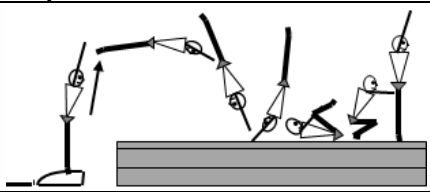
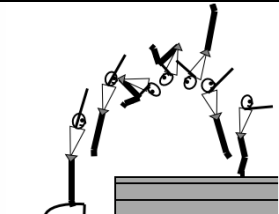
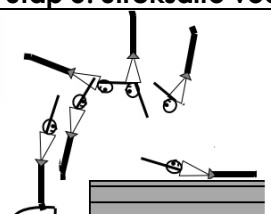
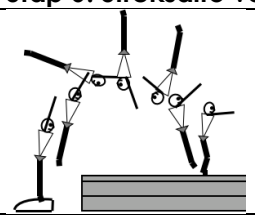
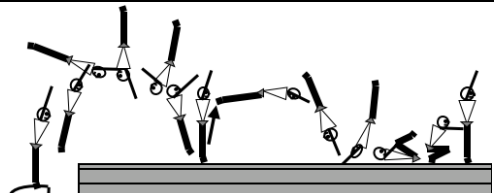
Stap 2, 3, 4:

Yurchenko mat of balkmatje (1.00m) voor / deels over trampolineplank

Stap 1, 5, 6, 7: Mat stap 2 t/m 4 mag voor / deels over de trampolineplank liggen

Traject 2
Salto voorover

Trampolineplank - verhoogd vlak 0.60m - dempingmat 0.10m

Stap 1: Streksprong op tot stand	
	Lichaam recht (romp, heupen, benen)
	Benen bij elkaar
	Landing tot stand zonder stap/wiebel
Stap 2: Streksprong op gevolgd door rol voorover tot hurkzit	
	Insprong over matje
	Benen bij elkaar
	Kin op de borst tijdens rol
Stap 3: Zweefrol via hurkzit tot stand	
	Insprong over matje
	Benen bij elkaar
	Hielactie / heupen recht tijdens vluchtfase
	Kin op de borst tijdens rol
	Landing tot stand zonder stap/wiebel
Stap 4: Hurksalto voorover tot stand	
	Insprong over matje
	Schouders en heupen boven voeten bij insprong afzetsfase
	Hoofd neutraal kin ingetrokken
	Bovenrug bol
	Landing tot stand
Stap 5: Streksalto voorover tot ruglig	
	Aanloop versnellend
	Schouders en heupen boven voeten bij insprong afzetsfase
	Benen bij elkaar
	Heupen gestrekt (bovenlichaam bol of overstrekt)
	Landing op rug met gespannen lichaam
Stap 6: Streksalto voorover tot stand	
	Aanloop versnellend
	Schouders en heupen boven voeten bij insprong afzetsfase
	Benen bij elkaar
	Heupen gestrekt (bovenlichaam bol of overstrekt)
	Landing tot stand
Stap 7: Streksalto voorover direct gevolgd door hechtrol	
	Aanloop versnellend
	Benen bij elkaar
	Heupen gestrekt (bovenlichaam bol of overstrekt)
	Hechtrol direct verbonden
	Hielactie in hechtrol (overstrekt lichaam in hechtrol)

Sprong

Toestelsituatie:


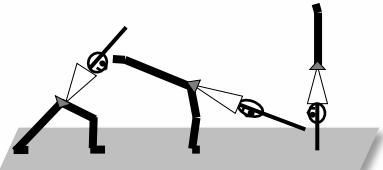
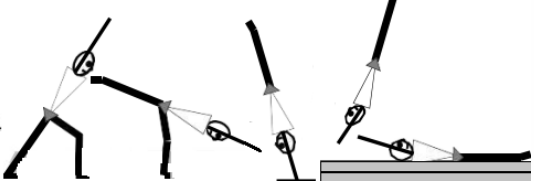
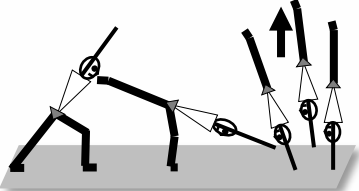
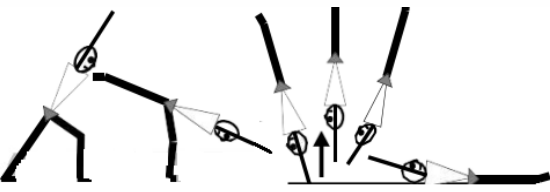
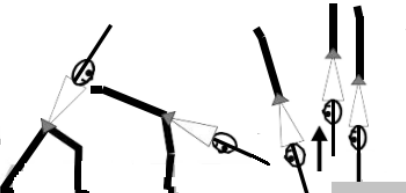
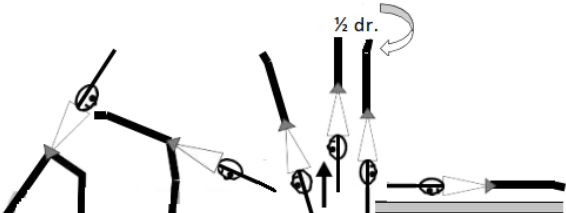
Traject 3

Vloer

Handstand

Stap 3, 5 en 7: Matras / Plofmat (15 cm)

Stap 6: Turnmat (6 cm)

Stap 1: Ligsteun 5 seconden	
	Armen recht
	Heupen gestrekt
	Bovenrug bol
Stap 2: Handstand 5 seconden met rug tegen de muur / opstaande mat	
	Armen recht
	Heupen gestrekt
	5 seconden aangehouden
Stap 3: Handstand platvallen op matras	
	Armen recht
	Hoofd tussen armen (kijken naar handen)
	Heupen gestrekt
	Benen recht
	Landing op rug met gespannen lichaam en armen langs oren
Stap 4: Handstand hip-tip	
	Armen recht
	Hoofd tussen armen (kijken naar handen)
	Heupen gestrekt
	Handen komen los
	Voeten tegen elkaar in vluchtfase
Stap 5: Handstand hip-tip platvallen (op matras)	
	Armen recht
	Hip-tip / schouderkaats met schouders open
	Heupen gestrekt
	Handen komen los
	Landing op rug met gespannen lichaam en armen langs oren
Stap 6: Handstand hip-tip naar verhoging/turnmat	
	Armen recht
	Hip-tip / schouderkaats met schouders open
	Heupen gestrekt
	Handen komen tot op verhoging / matje
	Eindhouding handstand wordt 1 seconde aangehouden
Stap 7: Handstand hip-tip met 1/2 draai tot buiklig op matras	
	Armen recht
	Hip-tip / schouderkaats met schouders open
	Heupen gestrekt
	Handen zijn half gedraaid
	Landing op buik met gespannen lichaam en armen langs oren


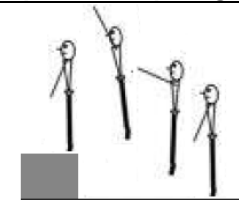
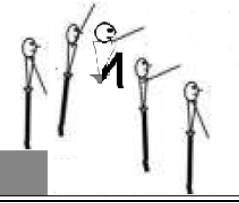
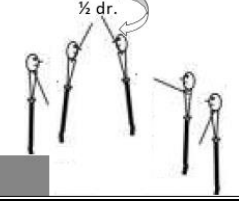
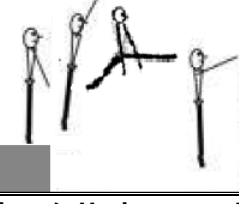

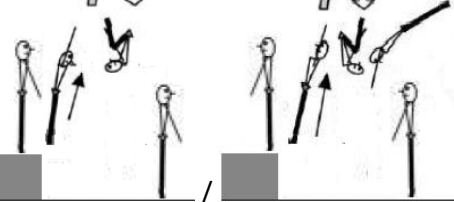
Sprong

Toestelsituatie:

Traject 4

Gymblok 0.60m op verende vloer of Kastdelen 0.60m met matje

Diepspringen

Stap 1: Streksprong af	
	Lichaam recht (romp, heupen, benen)
	Benen bij elkaar
	Landing tot stand zonder stap/wiebel
Stap 2: Streksprong af achterwaarts	
	Lichaam recht (romp, heupen, benen)
	Benen bij elkaar
	Landing tot stand zonder stap/wiebel
Stap 3: Hurksprong af	
	Hurkhouding met knieën boven heupen
	Benen bij elkaar
	Landing tot stand zonder stap/wiebel
Stap 4: Streksprong 1/2 draai af	
	Romp rechtop
	Heupen gestrekt
	Benen bij elkaar
	Heupen en voeten volledig 1/2 gedraaid bij landing
	Landing tot stand zonder stap/wiebel
Stap 5: (Spreid)hoeksprong af	
	Romp recht
	Benen recht
	Benen bij elkaar / (Benen gespreid)
	Voeten boven heupen
	Landing tot stand zonder stap/wiebel
Stap 6: Hurksprong 1/2 draai af	
	Romp rechtop
	Hurkhouding met knieën boven heupen
	Benen bij elkaar
	Heupen en voeten volledig 1/2 gedraaid bij landing
	Landing tot stand zonder stap/wiebel
Stap 7: Hurksalto voorover of achterover af	
	Bovenrug bol
	Hurkhouding met knieën boven heupen
	Hoofd neutraal
	Landing tot stand
	Landing zonder stap/wiebel

Sprong

Toestelsituatie:

Stap 3:

Stap 4 t/m 7:

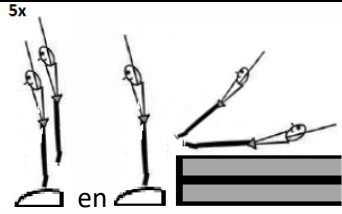
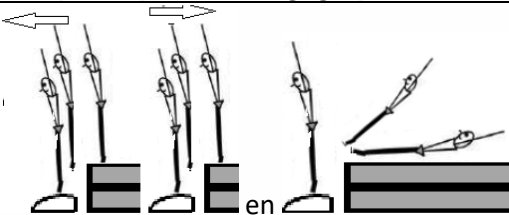
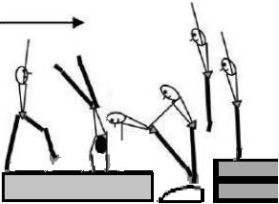
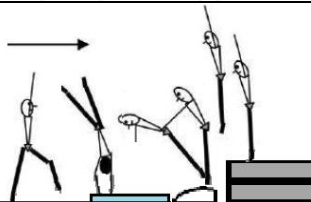
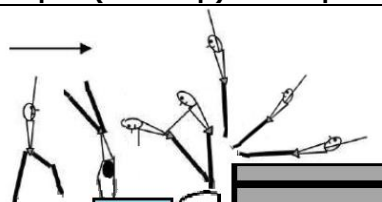
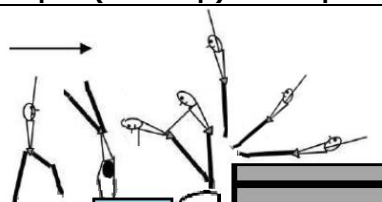
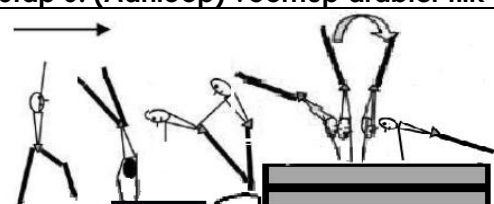


Traject 5

Trampolineplank - verhoogd vlak 0.60m

Verhoging (0.60m) / Gymblokken (0.60m)

3 matjes trapsgewijs (in breedte of 1 in lengte, 2 in breedte) gestapeld voor trampolineplank; matjes mogen deels over trampolineplank liggen

Arabier flik-flak

Stap 1: 5x kaatsen in trampolineplank – sprong achterwaarts uit stand tot ruglig op vlak		
	Lichaam gespannen en romp blijft rechtop tijdens het kaatsen	
	Benen recht	
	Heupen gestrekt	
Stap 2: Vanaf verhoogd vlak kaats in trampolineplank tot stand op verhoogd vlak – kaats in trampolineplank tot ruglig op vlak		
	Lichaam gespannen en romp blijft rechtop tijdens het kaatsen	
	Benen recht	
	Heupen gestrekt	
Stap 3: Vanaf verhoging arabier streksprong tot stand op vlak		
	Arabier eindigt met romp rechtop in trampolineplank	
	Benen recht	
	Heupen gestrekt in sprong tot stand	
Stap 4: (Aanloop) voorhup arabier streksprong tot stand op vlak		
	Armen langs oren in voorhup arabier	
	Arabier eindigt met romp rechtop in trampolineplank	
	Benen recht	
	Heupen gestrekt	
	Landing tot stand op vlak	
Stap 5: (Aanloop) voorhup arabier streksprong tot ruglig op vlak		
	Armen langs oren in voorhup arabier	
	Arabier eindigt met romp rechtop in trampolineplank	
	Benen recht	
	Heupen gestrekt	
	Landing op rug met gespannen lichaam en armen langs oren	
	Stap 6: (Aanloop) voorhup arabier flik-flak tot ligsteun	
		Armen langs oren in voorhup arabier
		Benen recht
Heupen gestrekt in flik-flak		
Armen recht		
Ligsteun met bovenrug bol		
Stap 7: (Aanloop) voorhup arabier flik-flak tot stand (met kaats)		
	Armen langs oren in voorhup arabier	
	Benen recht	
	Heupen gestrekt in flik-flak	
	Schouders open in steunfase	
	Landing met bovenrug bol en heupen gestrekt	

Brug ongelijk

Toestelsituatie stap 1 t/m 3:

Toestelsituatie stap 4 t/m 7:

Stap 2:

NB: Stap 3 t/m 7:



Traject 6 Zwaaien

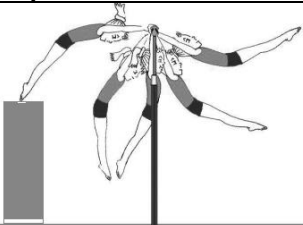

Rekstok met of zonder lusjes of brugligger: 2.00m vanaf matten

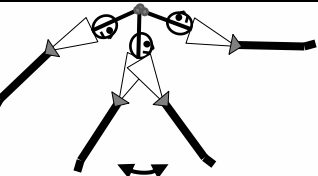

Rekstok met lusjes: 2.00m vanaf matten

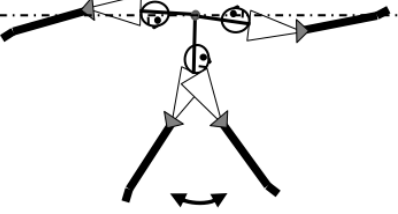

2x verhoging 1.20m / 2x springkast (1.12m)

Trainer trekt turnster naar achter of turnster maakt zelf zwaai

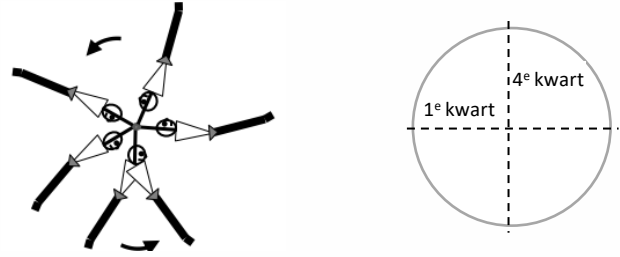

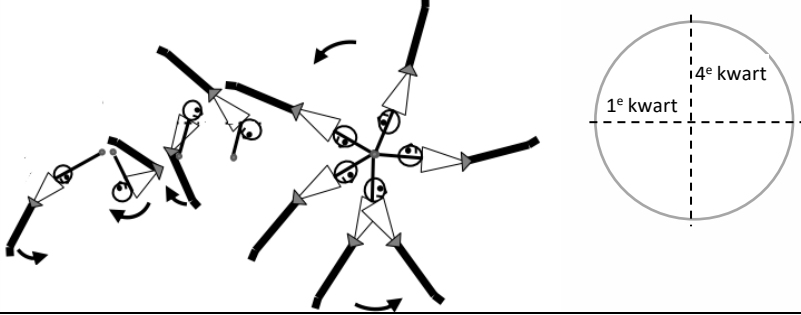
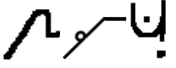
Stap 1: 3x overstrekte kurbethouding (hol) (1 sec.) – bolle kurbethouding (bol) (1 sec.)		
	Symbool 	Oren tussen de armen
		Benen recht
		Voeten bij elkaar

Stap 2: 3x 1 zwaai met elke zwaai start en einde in spreidstand op blok / kaststraatje		
	Symbool 	Oren tussen de armen
		Duidelijke hol-bol (kurbet) actie
		Bovenrug bol met schouders open in stand op blok

Stap 3: 3x zwaaien		
	Symbool 	Oren tussen de armen
		Duidelijke hol-bol (kurbet) actie
		Bovenrug bol met schouders open in achterzwaai

Stap 4: 5x zwaaien horizontaal: voorzwaai voeten op liggerhoogte, achterzwaai schouders op liggerhoogte		
	Symbool 	Oren tussen de armen
		Duidelijke hol-bol (kurbet) actie
		Armen recht
		Bovenrug bol met schouders open op liggerhoogte in achterzwaai
		Voeten op liggerhoogte met bolle lichaamshouding in voorzwaai

Stap 5: 4x zwaaien boven horizontaal - 5^e voorzwaai borstwaartsomzwaai (3/4 reus) - (streksteun opzwaai) – buikdraai achterover		
	Symbool 	Oren tussen de armen bij de zwaaien
		Duidelijke hol-bol (kurbet) actie
		Armen recht
		Bovenrug bol met schouders open boven liggerhoogte in achterzwaai
		Voeten boven liggerhoogte met bolle lichaamshouding in voorzwaai

Stap 6: 3x reus achterover in serie (vanuit zwaai of vanuit steun)		Symbool
		
Oren tussen de armen		
Duidelijke hol-bol (kurbet) actie		
Armen recht		
Bovenrug bol met schouders open in 1 ^e kwart van de reus		
Voeten bereiken als eerste de verticaal in 4 ^e kwart, gevolgd door de rest van het lichaam		
Stap 7: Kip – streksteun opzwaai - 5x reus achterover in serie		Symbool
		
Lichaamshouding gestrekt in opzwaai		
Duidelijke hol-bol (kurbet) actie		
Armen recht		
Bovenrug bol met schouders open in 1 ^e kwart van de reus		
Voeten bereiken als eerste de verticaal in 4 ^e kwart, gevolgd door de rest van het lichaam		



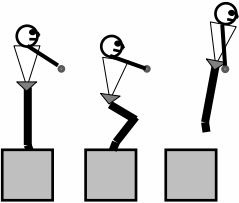

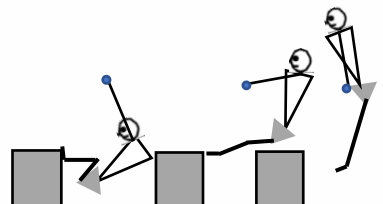





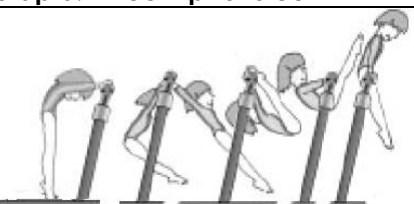



Brug ongelijk
Traject 7
Kip

Toestelsituatie:

Rekstok met of zonder lusjes of brugligger: 1.20 tot 1.30 m vanaf matten

Stap 1,4,5,6,7: Springplank (optioneel)

Stap 2 & 3: Gymblok (0.60m)

Stap 1: 3x opspringen vanuit stand op een springplank, handen aan de ligger in beginhouding van de aanzweef voor kip		
	Symbool 	Armen recht
		Hoofd tussen de armen
		Benen recht in vluchtfase
Stap 2: Opspringen tot steun (vanaf gymblok)		
	Symbool 	Armen recht
		Bovenrug bol
		Benen recht
Stap 3: Opduwen met voeten op gymblok vanuit hurkhouding in hang tot steun		
	Symbool 	Armen recht
		Bovenrug bol
		Benen recht
Stap 4: Kip zwaai (of 1x3 in serie of 3x1 los)		
	Symbool 	Hoofd tussen de armen
		Armen recht
		Bovenrug bol
		Bekken achterover gekanteld / onderrug bol
		Benen recht
Stap 5: Loopkip tot steun		
	Symbool 	Hoofd tussen de armen tijdens aanlooffase
		Armen recht
		Bovenrug bol
		Bekken achterover gekanteld / onderrug bol
		Voeten en schouders voor ligger in steun
Stap 6: Zweefkip tot steun		
	Symbool 	Hoofd tussen de armen tijdens aanzweeffase
		Armen recht
		Bovenrug bol
		Bekken achterover gekanteld / onderrug bol
		Voeten en schouders voor ligger in steun
Stap 7: Zweefkip streksteun opzwaai buikdraai achterover		
	Symbool 	Hoofd tussen de armen tijdens aanzweeffase
		Armen recht
		Bovenrug bol
		Bekken achterover gekanteld / onderrug bol tijdens zweefkip
		Heupen gestrekt in opzwaai



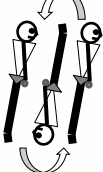

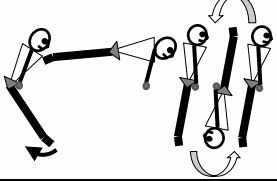
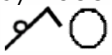
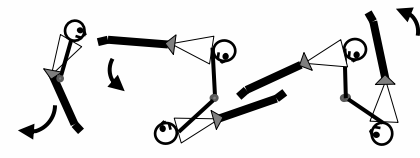
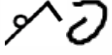
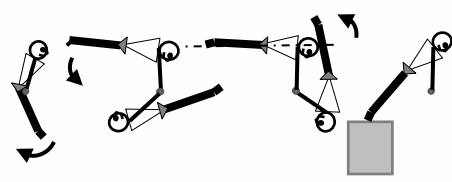
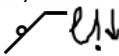
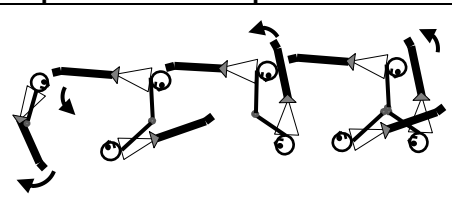
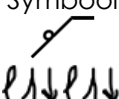
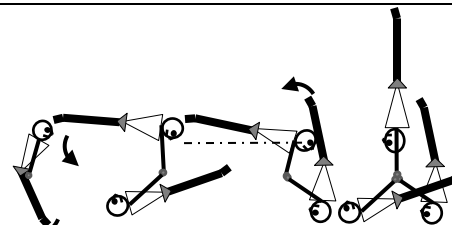
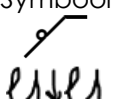
Brug ongelijk

 Toestelsituatie:
 Stap 5:

Traject 8

 Rekstok met of zonder lusjes of brugligger: 1.20 tot 1.30 m vanaf matten
 Verhoging minimaal 0.90m

Cirkeldraaien



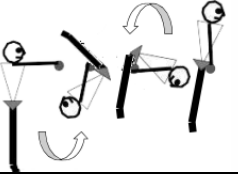

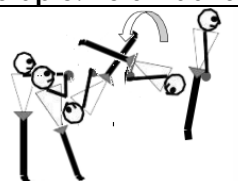

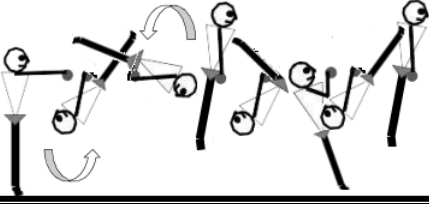
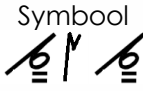
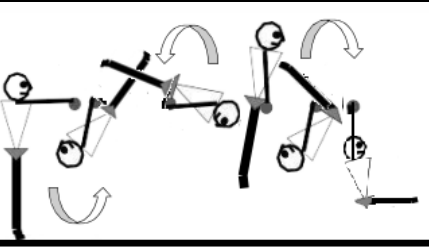
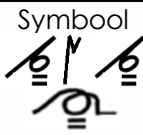
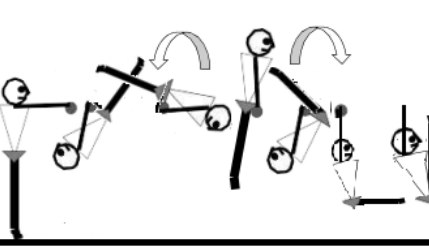
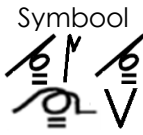
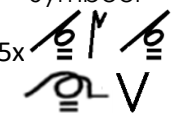
Stap 1: 3x streksteun opzwaai, na 3^e opzwaai landen op mat		
	Symbool 	Armen recht *
		Bovenrug bol
		Benen bij elkaar
Stap 2: Buikdraai achterover		
	Symbool 	Armen recht *
		Bovenrug bol
		Heupen gestrekt
Stap 3: Strecksteun opzwaai buikdraai achterover		
	Symbool 	Opzwaai minimaal 45° onder horizontaal
		Armen recht *
		Bovenrug bol
		Hoofd neutraal
	Heupen gestrekt	
Stap 4: Strecksteun opzwaai vrije buikdraai achterover		
	Symbool 	Opzwaai minimaal 45° onder horizontaal
		Heupen overstrekt in opzwaai
		Armen recht *
		Bovenrug bol
	Heupen los van ligger	
Stap 5: Strecksteun opzwaai losom tot horizontaal - landen tot ligsteun op verhoging		
	Symbool 	Heupen overstrekt in opzwaai
		Armen recht *
		Bovenrug bol
		Heupen los van ligger en laat stijging zien
	Losom eindigt met heupen gestrekt in ligsteun op verhoging	
Stap 6: Strecksteun opzwaai losom horizontaal direct gevolgd door losom horizontaal		
	Symbool 	Heupen overstrekt in opzwaai
		Armen recht *
		Bovenrug bol
		Duidelijke steunfase na 1 ^e en 2 ^e losom
	1 ^e en 2 ^e losom uitgevoerd tot minimaal horizontaal	
Stap 7: Strecksteun opzwaai losom minimaal horizontaal, direct gevolgd door losom handstand		
	Symbool 	Heupen overstrekt in opzwaai
		Armen recht *
		Bovenrug bol
		1 ^e losom uitgevoerd tot minimaal horizontaal
	2 ^e losom uitgevoerd tot handstand (max. 30° afwijken)	

* Armen mogen licht gebogen zijn bij inzet van de streksteun opzwaai

Brug ongelijk
Traject 9
Borstwaartsom

Toestelsituatie:

Brugligger of rekstok: 1.20 tot 1.30 m vanaf matten

Stap 1: 3x buig-hang zwaai in bovengreep of ondergreep		
	Symbool 	Benen recht
		Kin op / boven ligger
		Heupen gestrekt
Stap 2: Borstwaartsom met afzet tot steun		
	Symbool 	Benen recht na de afzet
		Hoofd neutraal
		Bovenrug bol en schouders uitgeduwd in steun
Stap 3: Borstwaartsom optrekken tot steun		
	Symbool 	Benen recht
		Kin op / boven liggerhoogte bij optrekken
		Hoofd neutraal
		Bovenrug bol en schouders uitgeduwd in steun Heupen gestrekt in steun
Stap 4: Borstwaartsom - voorover duikelen tot buighang borstwaartsom		
	Symbool 	Benen recht
		Kin op / boven liggerhoogte in buighang
		Heupen gestrekt in buighang(zwaai)
		Bovenrug bol en schouders uitgeduwd in steun Eindigen in steun met heupen gestrekt
Stap 5: Borstwaartsom - voorover duikelen tot buighang borstwaartsom - voorover duikelen tot hoekhang 2 seconden		
	Symbool 	Benen recht
		Kin op / boven liggerhoogte in buighang (2x)
		Heupen gestrekt in buighang(zwaai)
		Bovenrug bol en schouders uitgeduwd in steun Heupen in hoek 90° in hoekhang (max. 10° afwijken)
Stap 6: Borstwaartsom - voorover duikelen tot buighang borstwaartsom - voorover duikelen tot hoekhang - 3x heffen naar V-hang met aantikken van de voeten tot ligger		
	Symbool 	Benen recht
		Heupen gestrekt in buighang(zwaai) en 2 ^e borstwaartsom
		Bovenrug bol en schouders uitgeduwd in steun
		Heupen in hoek 90° in hoekhang (max. 10° afwijken) Hoofd tussen armen in V-hang/heffen
Stap 7: 5x Borstwaartsom voorover duikelen tot buighang borstwaartsom - voorover duikelen tot hoekhang - 3x heffen naar V-hang met aantikken van de voeten tot ligger		
Zie stap 4 en 6	Symbool 5x 	Benen recht
		Heupen gestrekt in buighang(zwaai) en borstwaartsom
		Bovenrug bol en schouders uitgeduwd in steun
		Heupen in hoek 90° in hoekhang (max. 10° afwijken) Hoofd tussen armen in V-hang/heffen

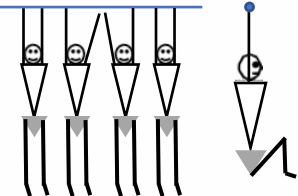
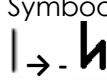
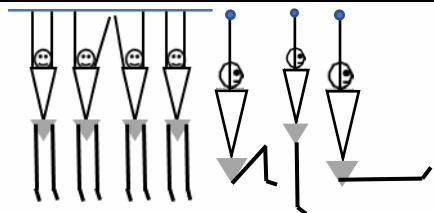
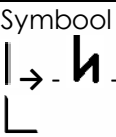
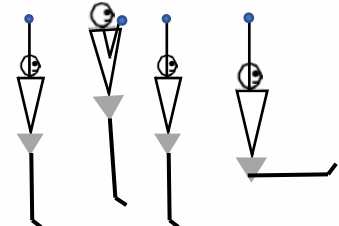

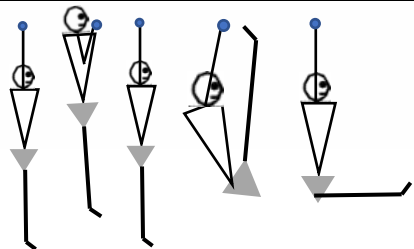
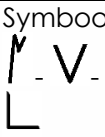
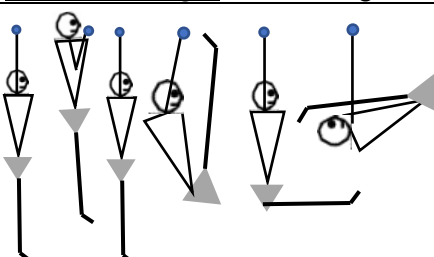
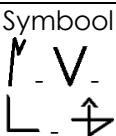
Brug ongelijk

Toestelsituatie:

Traject 10

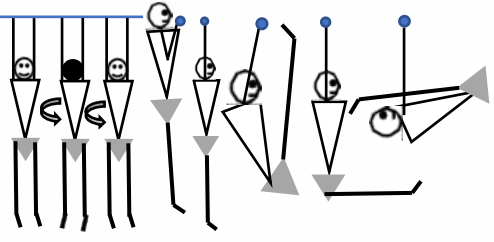
Brugligger of rekstok: 2.00 m vanaf matten

Krachthoudingen

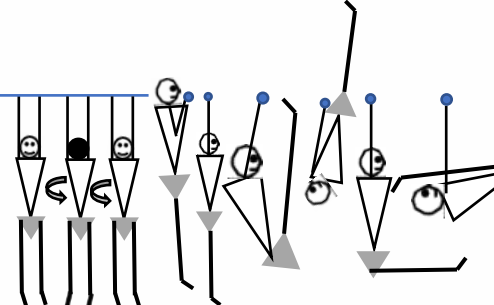
Stap 1: In strekhang 3 stapjes zijwaarts (6 handverplaatsingen) - 3x gehurkte hoekhang		
	Symbool 	Lichaam gestrekt en gespannen tijdens stapjes Benen bij elkaar Knieën boven heuphoogte in hurkhoekhang
Stap 2: In strekhang 3 stapjes zijwaarts (6 handverplaatsingen) - 2x gehurkte hoekhang - strekhang - 1x hoekhang		
	Symbool 	Lichaam gestrekt en gespannen tijdens stapjes Benen bij elkaar Heupen in hoek 90° in hoekhang (max. 10° afwijken)
Stap 3: Vanuit strekhang optrekken tot buighang - strekhang - hoekhang - strekhang		
	Symbool 	Benen recht (gehele serie) Kin op / boven liggerhoogte in buighang Hoofd tussen de armen in strekhang en hoekhang Heupen in hoek 90° in hoekhang (max. 10° afwijken) Alle houdingen minimaal 1 seconde aangehouden
Stap 4: Vanuit strekhang optrekken met bovenrug bol tot buighang - strekhang - V-hang met tenen/wreef bij ligger - hoekhang 90° - strekhang		
	Symbool 	Benen recht (gehele serie) Kin op / boven liggerhoogte in buighang Hoofd tussen de armen in strekhang, V-hang en hoekhang Alle houdingen minimaal 1 seconde aangehouden Alle krachtelementen voldoen aan de beschreven lichaamshoudingen in de stap
Stap 5: Vanuit strekhang optrekken met bovenrug bol tot buighang - strekhang - V-hang met tenen/wreef bij ligger - hoekhang 90° - stalderhang met gekantelde heupen op minimaal schouderhoogte - strekhang		
	Symbool 	Benen recht (gehele serie) Kin op / boven liggerhoogte in buighang Hoofd tussen de armen in strekhang, V-hang en hoekhang Alle houdingen minimaal 1 seconde aangehouden Alle krachtelementen voldoen aan de beschreven lichaamshoudingen in de stap

Brug ongelijk Traject 10 Krachthoudingen

Stap 6: In strekhang open 1/1 draai heen - open 1/1 draai terug - optrekken met bovenrug bol tot buighang - strekhang - V-hang met tenen/wreef bij ligger - hoekhang 90° - stalderhang met gekantelde heupen op minimaal schouderhoogte - strekhang

	Symbol	Benen recht (gehele serie)
	○ - ○	Kin op / boven liggerhoogte in buighang
	↑ - V -	Hoofd tussen de armen in draaien, strek-, V- en hoekhang
	L - ↗	Alle houdingen minimaal 1 seconde aangehouden
		Alle krachtelementen voldoen aan de beschreven lichaamshoudingen

Stap 7: In strekhang open 1/1 draai heen - open 1/1 draai terug - optrekken met bovenrug bol tot buighang - strekhang - V-hang met tenen/wreef bij ligger - komen tot omgekeerde hang met bovenrug bol - via V-hang tot hoekhang 90° - stalderhang met gekantelde heupen op minimaal schouderhoogte - strekhang

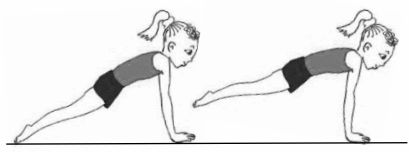



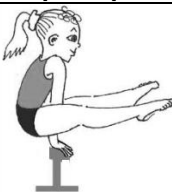

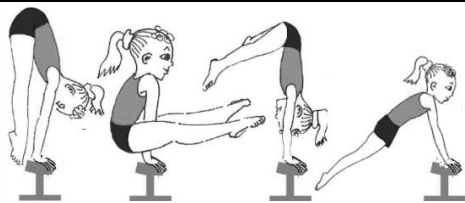
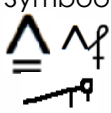
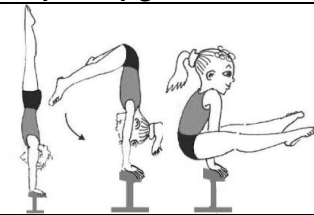
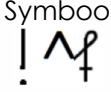
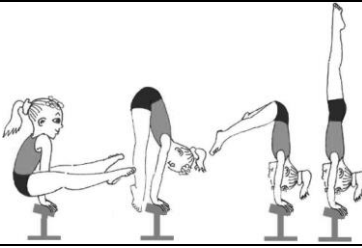
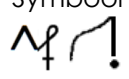
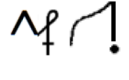
	Symbol	Benen recht (gehele serie)
	○ - ○	Kin op/boven liggerhoogte in buighang
	↑ - V - ↓	Hoofd tussen de armen in draaien, strek-, V- en hoekhang
	L - ↗	Alle houdingen minimaal 1 seconde aangehouden
		Alle krachtelementen voldoen aan de beschreven lichaamshoudingen

Optrekken tot buighang (goed)	Hoekhang 90° (goed) (max 10° afwijken)	Omgekeerde hang (goed)
		
V-hang (goed)	V-hang (niet goed) bovenrug hol / recht, hoofd niet tussen armen	V-hang (niet goed) voeten geklemd op ligger
		
Stalderhang (goed)	Stalderhang (niet goed) heupen te laag	Stalderhang (niet goed) bovenrug hol / recht en bekken onvoldoende gekanteld
		

Brug ongelijk
Toestelsituatie:

Traject 11
Steunen & handstand heffen

2 Handstandklossen / acro paaltjes / (rand van) bank

Stap 1: Ligsteun, 3x met voeten opspringen		
	Symbool 	Armen recht
		Benen recht
		Voeten tegen elkaar
Stap 2: Spreidhurksteun 5 seconden		
	Symbool 	Armen recht
		Voeten gestrekt
		Knieën op minimaal ellebooghoogte
Stap 3: Spreidhoeksteun 5 seconden		
	Symbool 	Armen recht
		Benen recht
		Benen minimaal horizontaal
Stap 4: Spreidstand op klossen – terug heffen naar spreidhoeksteun 3 seconden - gevolgd door heffen naar ligsteun 3 seconden		
	Symbool 	Armen recht
		Benen recht
		Benen minimaal horizontaal in spreidhoeksteun
		Bovenrug bol en schouders uitgeduwd
		Beweging is gecontroleerd uitgevoerd*
Stap 5: Opgooien handstand - terug heffen naar spreidhoeksteun 3 seconden		
	Symbool 	Armen recht
		Benen recht
		Benen minimaal horizontaal in spreidhoeksteun
		Bovenrug bol en schouders uitgeduwd
		Beweging is gecontroleerd uitgevoerd*
Stap 6: Spreidhoeksteun 3 seconden – gevolgd door heffen naar handstand		
	Symbool 	Armen recht
		Benen recht
		Benen minimaal horizontaal in spreidhoeksteun
		Bovenrug bol en schouders uitgeduwd
		Beweging is gecontroleerd uitgevoerd*
Stap 7: Vanuit spreidhoeksteun 3x heffen naar handstand		
Zie stap 6 en 5	Symbool 	Armen recht
		Benen recht
		Benen minimaal horizontaal in spreidhoeksteun
		Bovenrug bol en schouders uitgeduwd
		Beweging is gecontroleerd uitgevoerd*

*Gecontroleerd uitvoeren van de beweging; Niet naar beneden vallen of omhoog 'zwaaien' van de benen/het lichaam. Beweging zonder haperingen/gewiebel.













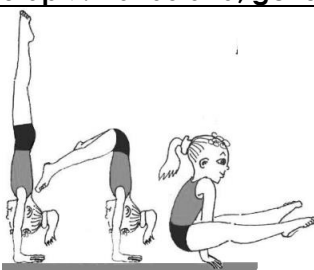
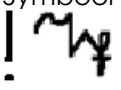
Balk
Traject 12
Houdingselementen

Toestelsituatie:

Grondbalk (0.25 of 0.30m) of balk (laagste stand) (met balkverbreder) of bank

Stap 3 & 4:


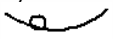
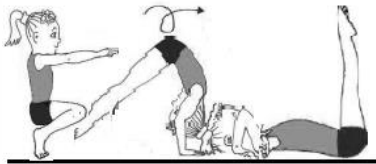



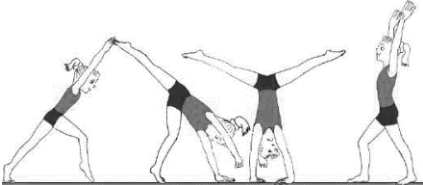

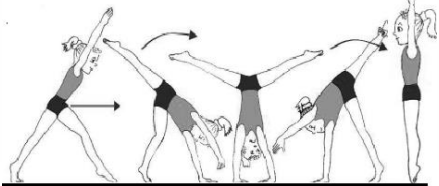

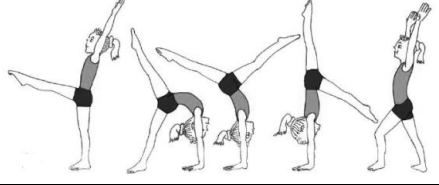


Bij muur of met gymblok (0.60m)

Stap 1: Arabesque minimaal 45° (2 seconden) met licht gebogen of gestrekt standbeen		
	Symbool 	Geheven been minimaal 45°
		Armen recht op een duidelijke positie 2 seconden aangehouden
Stap 2: Zweefstand minimaal 90° (2 seconden)		
	Symbool 	Standbeen recht
		Geheven been minimaal horizontaal 2 seconden aangehouden
Stap 3: Kopstand (tegen blok of muur)		
	Symbool 	Benen recht
		Heupen gestrekt Voeten bij elkaar
Stap 4: Handstand tegen muur of blok		
	Symbool 	Armen recht
		Benen recht 2 seconden aangehouden
Stap 5: Vluchtige handstand		
	Symbool 	Armen recht
		Benen recht Voeten bij elkaar in handstand Schouders open Terug komen tot stand zonder wiebel of val
Stap 6: Handstand 1 seconde		
	Symbool 	Armen recht
		Benen recht Voeten bij elkaar in handstand Schouders open Terug komen tot stand zonder wiebel of val
Stap 7: Handstand, gevolgd door terug heffen tot spreidhoeksteun		
	Symbool 	Armen recht
		Handstand 2 seconden aangehouden Gecontroleerd dalen zonder de balk aan te raken met de benen/billen Bovenrug bol tijdens het dalen Benen minimaal horizontaal in spreidhoeksteun

Balk
Traject 13
Acrobatische elementen

Toestelsituatie:

Grondbalk (0.25 of 0.30m) of balk (laagste stand) (met balkverbreder) of bank

Stap 1: Kommetje passé links, passé rechts		
	Symbool 	Oren tussen de armen
		Rug bol
		Passé met teen bij de knie
Stap 2: Klemrol voorover		
	Symbool 	Op achterhoofd gerold
		Benen bij elkaar in eindhouding
		Opkomen tot hurkzit zonder wiebel of val
Stap 3: Rol voorover tot hurkzit		
	Symbool 	Op achterhoofd gerold
		Minimaal 1 voet op de balk geplaatst na de rol
		Komen tot hurkzit zonder val
Stap 4: Radslag		
	Symbool 	Armen recht
		Benen recht
		Benen door verticaal in rechte lijn boven de balk in plaats van langs de balk
		Komen tot eindhouding zonder wiebel
Komen tot eindhouding zonder val		
Stap 5: Radslag tot tenenstand		
	Symbool 	Armen recht
		Benen recht
		Benen door verticaal in rechte lijn boven de balk in plaats van langs de balk
		Direct komen tot tenenstand in eindhouding
Komen tot eindhouding zonder val		
Stap 6: Langzame overslag achterover (boogje achterover)		
	Symbool 	Armen recht
		Benen recht
		Been in beginhouding minimaal 90° geheven
		Komen tot eindhouding zonder wiebel
Komen tot eindhouding zonder val		
Stap 7: Langzame overslag achterover (boogje achterover) en radslag		
Zie stap 6 en 4	Symbool 	Armen recht
		Benen recht
		Beide elementen in verbinding geturnd (met tussenstap) zonder wiebel
		Komen tot eindhouding zonder wiebel
Komen tot eindhouding zonder val		

Balk

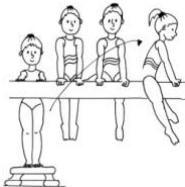

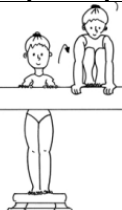

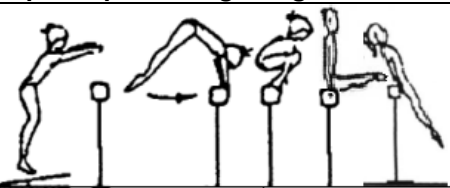
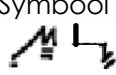
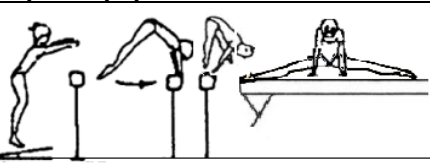

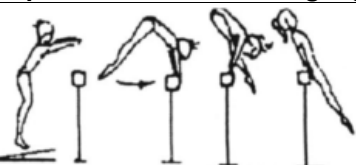

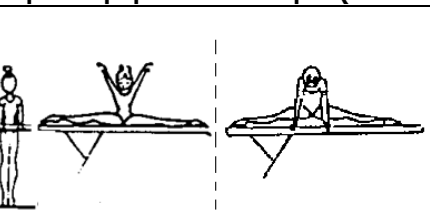
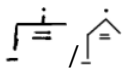
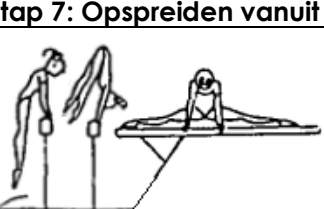
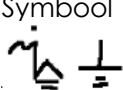
Toestelsituatie:

Traject 14

Balk hoog

Opsprong

0.80m vanaf de matten

Stap 1: Opspringen tot steun, 1 been overheffen		
	Symbool 	Armen recht in steun
		Benen bij elkaar tot steun
		Benen recht bij overheffen
Stap 2: Ophurken		
	Symbool 	Armen recht in steun
		Benen bij elkaar
		Hurkhouding op voorvoeten
Stap 3: Ophurken gevolgd door vluchtige hoeksteun tot ruglingse steun		
	Symbool 	Armen recht in steun
		Benen bij elkaar
		Benen recht in ruglingse steun
Stap 4: Opspreiden		
	Symbool 	Armen recht in steun
		Benen recht
		Benen gelijktijdig plaatsen in spreidstand
Stap 5: Doorhurken tot ruglingse steun		
	Symbool 	Armen recht in steun
		Benen bij elkaar
		Doorhurken zonder de balk te raken
Stap 6: Opspreiden tot split (recht op of met buik op de balk)		
	Symbool 	Armen recht in steun
		Benen recht
		Splithouding of spreidhoekhouding bereikt
		In een vloeiende beweging uitgevoerd (zonder hapering / aarzeling)
Armen los van de balk in split		
Stap 7: Opspreiden vanuit heffen tot split (recht op of met buik op de balk)		
	Symbool 	Armen recht in steun
		Benen recht
		Billen boven de schouders geheven
		Splithouding of spreidhoekhouding bereikt
Armen los van de balk in split		

Balk

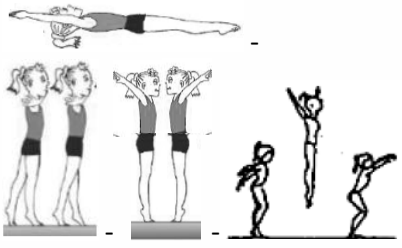

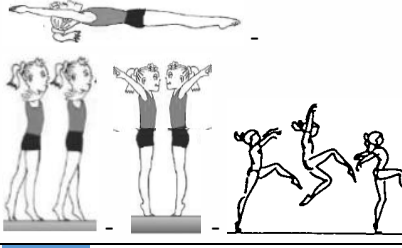

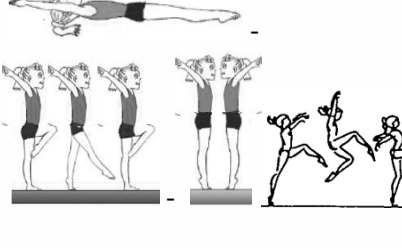
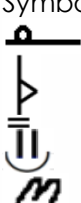
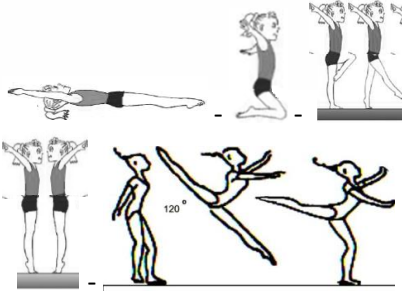
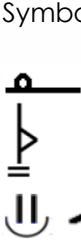
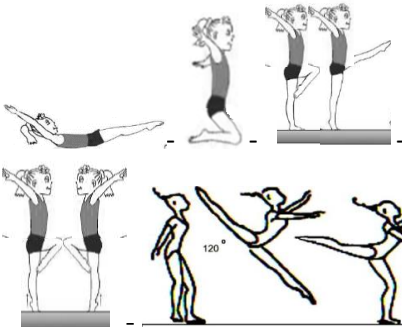

Toestelsituatie:

Traject 15

Balk hoog

Gaan & gymnastisch

0.80m vanaf de matten

Stap 1: Ruglig – gaan op de tenen tot midden van de balk – ½ draai op de tenen – streksprong		
	Symbool 	Romp rechtop en schouders laag waar van toepassing
		Armen recht op een duidelijke positie
		Benen recht
		Heeft alle houdingen en elementen zoals beschreven uitgevoerd
Serie uitgevoerd met minder dan 2 wiebels		
Stap 2: Ruglig – gaan op de tenen tot midden van de balk – ½ draai op de tenen – kattensprong		
	Symbool 	Romp rechtop en schouders laag waar van toepassing
		Armen recht op een duidelijke positie
		Benen recht waar van toepassing
		Heeft alle houdingen en elementen zoals beschreven uitgevoerd
Serie uitgevoerd met minder dan 2 wiebels		
Stap 3: Ruglig – gaan op de tenen via passé parallel tot midden van de balk – ½ draai op de tenen – kattensprong		
	Symbool 	Romp rechtop en schouders laag waar van toepassing
		Armen recht op een duidelijke positie
		Benen recht waar van toepassing
		Heeft alle houdingen en elementen zoals beschreven uitgevoerd
Serie uitgevoerd met minder dan 2 wiebels		
Stap 4: Ruglig – kniezit - gaan op de tenen via passé parallel tot midden van de balk – ½ draai op de tenen – sisonne		
	Symbool 	Romp rechtop en schouders laag waar van toepassing
		Armen recht op een duidelijke positie
		Benen recht waar van toepassing
		Heeft alle houdingen en elementen zoals beschreven uitgevoerd
Serie uitgevoerd met minder dan 2 wiebels		
Stap 5: Kommetje – kniezit – gaan via développé tot midden van de balk – ½ draai in passé – sisonne		
	Symbool 	Romp rechtop en schouders laag waar van toepassing
		Armen recht op een duidelijke positie
		Benen recht waar van toepassing
		Heeft alle houdingen en elementen zoals beschreven uitgevoerd
Serie uitgevoerd met minder dan 2 wiebels		

Balk

Toestelsituatie:

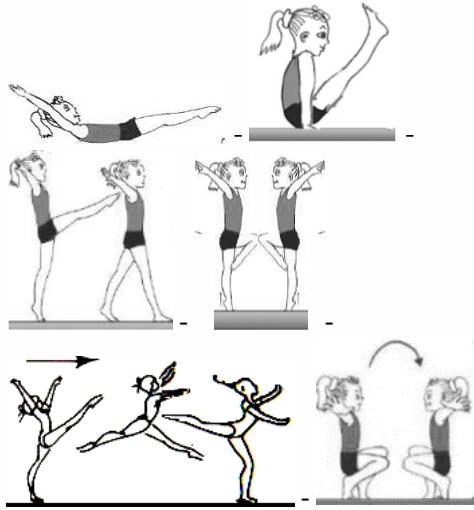
Traject 15

Balk hoog

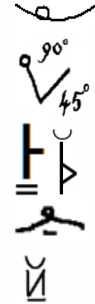
Gaan & gymnastisch

0.80m vanaf de matten

Stap 6: Kommetje – hoekzit handen aan balk – 4x beenzwaai voorwaarts in relevé – 1/2 draai in passé – loopsprong – 1/2 draai in hurkzit



Symbol



Romp rechtop en schouders laag waar van toepassing

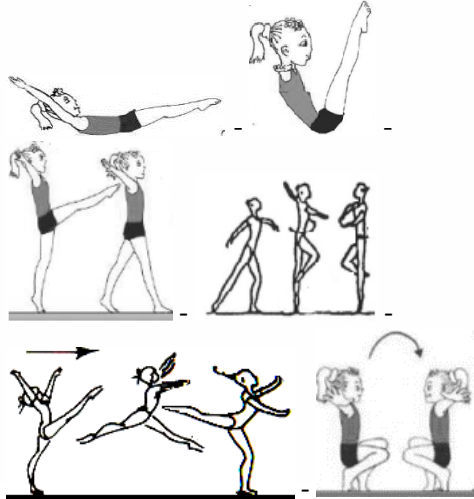
Armen recht op een duidelijke positie

Benen recht waar van toepassing

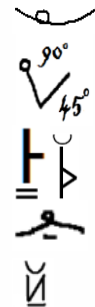
Heeft alle houdingen en elementen zoals beschreven uitgevoerd

Serie uitgevoerd met minder dan 2 wiebels

Stap 7: Kommetje – hoekzit armen zijwaarts – 4x beenzwaai voorwaarts in relevé – 1/2 pirouette – loopsprong – 1/2 draai in hurkzit



Symbol



Romp rechtop en schouders laag waar van toepassing

Armen recht op een duidelijke positie

Benen recht waar van toepassing

Heeft alle houdingen en elementen zoals beschreven uitgevoerd

Serie uitgevoerd met minder dan 2 wiebels

Balk

Toestelsituatie:

Traject 16

Balk hoog

Afsprong

0.80m vanaf de matten

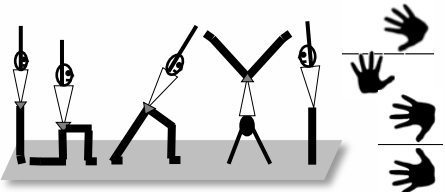
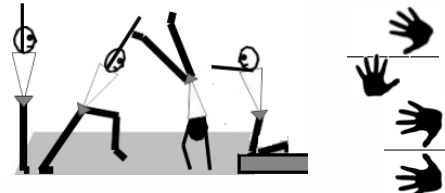
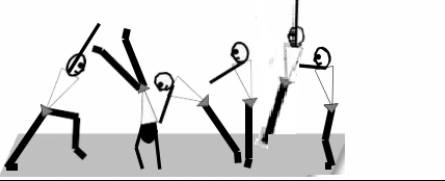
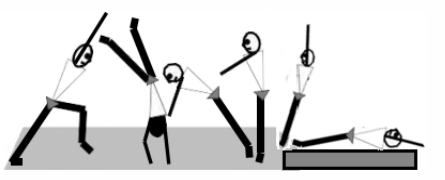
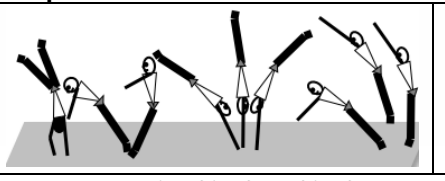
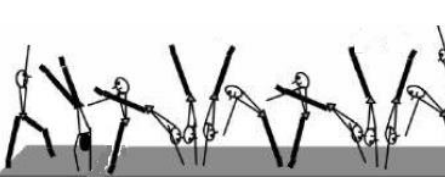
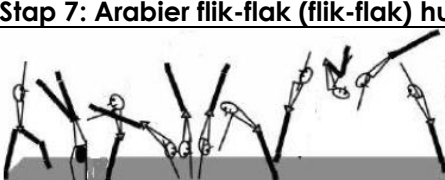
Stap 1: Streksprong af		
	Symbool) -	Springt omhoog
		Benen recht
		Landing tot stand zonder stap/wiebel
Stap 2: Assemble streksprong af		
	Symbool) -	Springt omhoog
		Benen recht
		Landing tot stand zonder stap/wiebel
Stap 3: Aanloop 2 of 3 stappen kaats streksprong af		
	Symbool) -	Springt omhoog
		Benen recht
		Landing tot stand zonder stap/wiebel
Stap 4: Arabier af		
	Symbool /	Stijging / afduw na steunfase
		Benen recht
		Landing tot stand zonder stap/wiebel
Stap 5: Overslag af		
	Symbool ? -	Stijging / afduw na steunfase
		Benen recht
		Landing tot stand zonder stap/wiebel
Stap 6: Standspagaat streksprong af (achterwaarts)		
	Symbool) -	Springt omhoog
		Benen recht
		Landing tot stand zonder stap/wiebel
Stap 7: Radslag streksprong af (achterwaarts)		
	Symbool X! -	Springt omhoog
		Benen recht
		Landing tot stand zonder stap/wiebel

Vloer Traject 17 Acrobatiek achterwaarts

Toestelsituatie: Verende vloer of luchtbaan of trampolinebaan

Stap 2 & 4: Landingsmat (0.30m)

N.B. Aanloop toegestaan bij stap 5 t/m 7

Stap 1: Vanuit kniezit (of stand) radslag tot stand in bolle houding		
	Symbool X	Armen langs de oren bij inzet
		Handplaatsing parallel en/of ingedraaid
		Benen recht
Stap 2: Arabier tot kniezit op landingsmat		
	Symbool Λ L	Armen langs de oren bij inzet
		Handplaatsing parallel en/of ingedraaid
		Eindhouding bovenrug bol en heupen gestrekt
Stap 3: (Voorhup) Arabier kaats		
	Symbool Λ !	Handplaatsing parallel en/of ingedraaid
		Benen recht
		Kaats met heupen gestrekt
Stap 4: (Voorhup) Arabier kaats tot overgestrekte ruglig op landingsmat		
	Symbool Λ n	Handplaatsing parallel en/of ingedraaid
		Benen bij elkaar
		Benen recht
		Kaats met bovenrug bol en heupen gestrekt
	Landing op schouders en heupen overstrekt in een strakke spanboog	
Stap 5: Arabier flik-flak kaats		
	Symbool Λ n !	Handplaatsing parallel en/of ingedraaid
		Benen bij elkaar
		Benen recht
		Achterwaartse (vlakke) verplaatsing in flik-flak
	Kaats met bovenrug bol en heupen gestrekt	
Stap 6: Arabier flik-flak flik-flak kaats		
	Symbool Λ n n !	Handplaatsing parallel en/of ingedraaid
		Benen bij elkaar
		Benen recht
		Achterwaartse (vlakke) verplaatsing in flik-flak
	Kaats met bovenrug bol en heupen gestrekt	
Stap 7: Arabier flik-flak (flik-flak) hurksalto achterover of streksalto achterover kaats		
	Symbool Λ n e of e !	Handplaatsing parallel en/of ingedraaid
		Benen bij elkaar
		Benen recht
		Achterwaartse (vlakke) verplaatsing in flik-flak
	Hoofd neutraal in salto achterover	

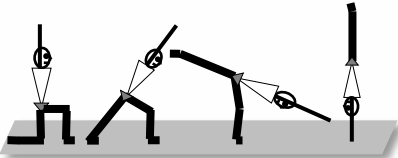
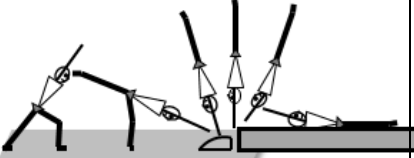
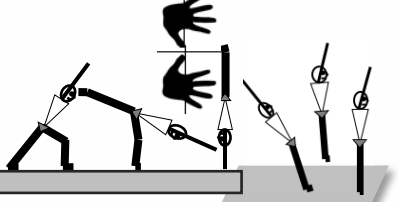
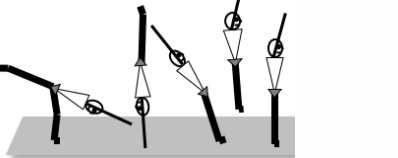
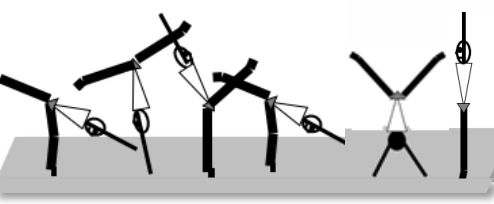
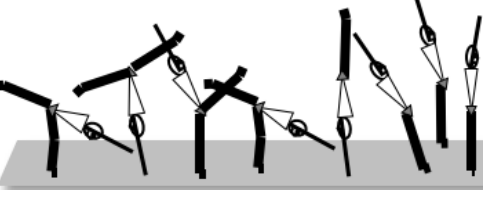
Vloer Traject 18 Acrobatiek voorwaarts

Toestelsituatie: Verende vloer of luchtbaan of trampolinebaan

Stap 2 en 3: Landingsmat (0.30m)

Stap 2: Springplank

N.B. Aanloop toegestaan bij stap 3 t/m 7

Stap 1: Vanuit kniezit via voorhup houding tot handstand		
	Symbool !	Armen langs de oren bij inzet
		Zwaaibeen en de romp kantelen in 1 lijn
		Komen tot stand met armen langs de oren
Stap 2: (Vanuit stand of voorhup) Handstand platvallen met handen op springplank en platvallen op landingsmat		
	Symbool ! =	Armen langs de oren bij inzet
		Zwaaibeen en de romp kantelen in 1 lijn
		Armen recht
Stap 3: Overslag (kaats) vanaf landingsmat		
	Symbool !	Armen langs de oren bij inzet
		Handplaatsing gelijktijdig en naast elkaar
		Armen recht
		Benen recht
		Landing tot stand met open lichaamshouding
Stap 4: Loopoverslag of overslag kaats		
	Symbool ! of !	Armen langs de oren bij inzet
		Handplaatsing gelijktijdig en naast elkaar
		Armen recht
		Benen recht
		Landing tot stand met open lichaamshouding
Stap 5: Loopoverslag radslag		
	Symbool ! X	Armen langs de oren bij inzet
		Handplaatsing gelijktijdig en naast elkaar
		Armen recht
		Benen recht
		Landing overslag tot stand met open lichaamshouding
Stap 6: Loopoverslag overslag kaats		
	Symbool ! !	Armen langs de oren bij inzet
		Handplaatsing gelijktijdig en naast elkaar
		Armen recht
		Benen recht
		Landing tot stand met open lichaamshouding
Stap 7: Loopoverslag loopoverslag overslag kaats		
Zie stap 6	Symbool ! ! !	Armen langs de oren bij inzet
		Handplaatsing gelijktijdig en naast elkaar
		Armen recht
		Benen recht
		Landing tot stand met open lichaamshouding

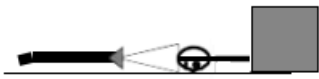

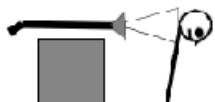

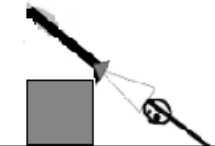

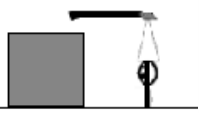

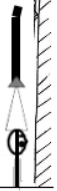

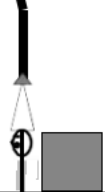
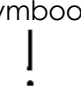
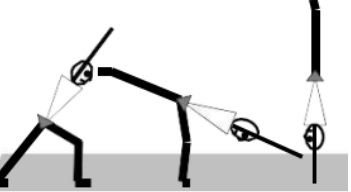

Vloer

 Toestelsituatie:
 Stap 1, 2, 3, 4, 6:

Traject 19

 Verende vloer of tumblingbaan of luchtbaan
 Gymblok 0.60m

Handstand

Stap 1: Handstandhouding in buiklig met handen tegen blok 5 seconden		
	Symbool 	Benen recht
		Schouders open uitgeduwd
		Bovenrug bol
		Heupen op de vloer
		Benen klein stukje los van vloer
Stap 2: Ligsteun met heupen op het blok 5 seconden		
	Symbool 	Benen recht
		Armen recht
		Bovenrug bol
		Hoofd neutraal (kijken naar handen)
		Benen los van het blok
Stap 3: Diagonale handstand heupen tegen het blok 5 seconden		
	Symbool 	Benen recht
		Schouders open uitgeduwd
		Bovenrug bol
		Heupen tegen blok
		Benen los van het blok
Stap 4: Hoekhandstand met voeten op het blok 5 seconden		
	Symbool 	Benen recht
		Schouders open uitgeduwd
		Bovenrug bol
		Hoofd tussen armen (kijken naar handen)
		Heupen recht boven handen/schouders
Stap 5: Handstand met buik richting muur (handen 10-20 cm van de muur) 5 seconden		
	Symbool 	Heupen tegen muur/mat
		Schouders open uitgeduwd
		Bovenrug bol
		Hoofd tussen armen (kijken naar handen)
		Benen klein stukje los van de muur/mat
Stap 6: Handstand met schouders tegen het blok 5 seconden		
	Symbool 	Benen recht
		Schouders open uitgeduwd
		Bovenrug bol
		Hoofd tussen armen (kijken naar handen)
		Heupen gestrekt of licht overstrekt
Stap 7: Handstand minimaal 1 seconde		
	Symbool 	Handstand 1 seconde aangehouden
		Schouders open uitgeduwd
		Bovenrug bol
		Hoofd tussen armen (kijken naar handen)
		Heupen gestrekt of licht overstrekt

Vloer
Traject 20
Rol achterover

Toestelsituatie:

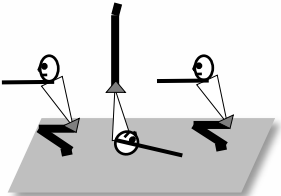
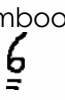
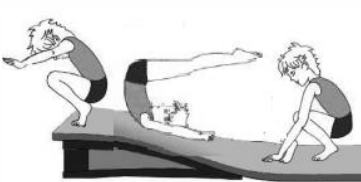
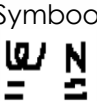
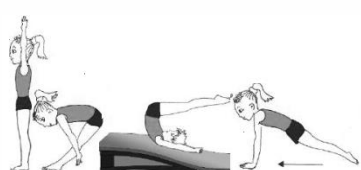

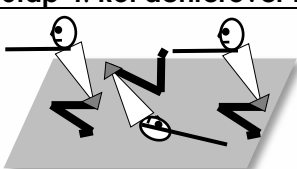

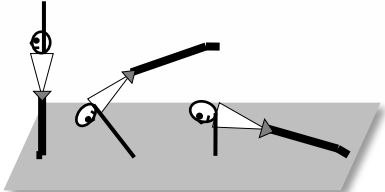
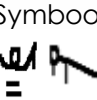
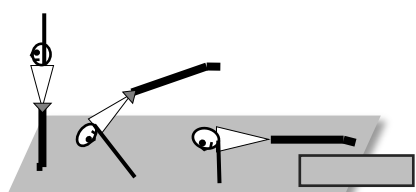
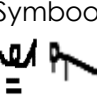
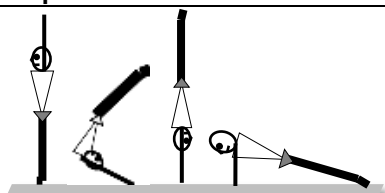

Verende vloer of tumblingbaan of luchtbaan

Stap 2 en 3:

Schuin vlak (lucht) of springplank met turnmat / matras

Stap 6:




























Landingsmat (0.30m)

Stap 1: Vanuit hurkzit rol achterover tot kaars 2 seconden - terugrollen tot hurkzit		
	Symbool 	Benen bij elkaar Heupen en benen gestrekt in kaarshouding Komen tot hurkzit zonder gebruik van handen
Stap 2: Rol achterover vanaf schuin vlak tot hurkzit (keuze start voor of op schuin vlak)		
	Symbool 	Armen recht Handen naar binnen gedraaid / vingers wijzen naar elkaar Eindigen op de voeten in hurkzit
Stap 3: Rol achterover vanaf schuin vlak tot ligsteun (keuze start voor of op schuin vlak)		
	Symbool 	Armen recht Handen naar binnen gedraaid Komen tot ligsteun met bolle uitgeduwde schouders
Stap 4: Rol achterover met rechte armen tot hurkzit		
	Symbool 	Benen bij elkaar in rol Armen recht Bovenrug bol Handen naar binnen gedraaid Eindigen op de voeten in hurkzit
Stap 5: Stutrol tot ligsteun		
	Symbool 	Benen bij elkaar in stut Armen recht Bovenrug bol Handen naar binnen gedraaid Komen tot ligsteun met bolle uitgeduwde schouders
Stap 6: Stutrol tot ligsteun met voeten op landingsmat		
	Symbool 	Benen bij elkaar in stut Armen recht Bovenrug bol Handen naar binnen gedraaid Komen tot ligsteun met bolle uitgeduwde schouders
Stap 7: Stut door of tot handstand tot stand of ligsteun		
	Symbool 	Benen bij elkaar in stut Armen recht Bovenrug bol Heupen gestrekt Handstand bereikt

Vloer
Traject 21
Lenigheid

Toestelsituatie: Verende vloer of tumblingbaan of luchtbaan



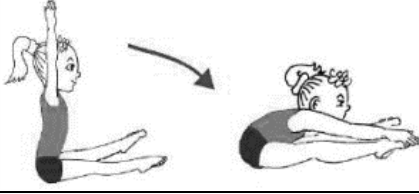


Stap 5 t/m 7: Verhoging (max. 0.30m) / Springplank

Stap 1: Langzit – spreidzit met armen langs de oren - schredezit - inhurken tot stand	
Symbol LZ -  - 	Benen en voeten recht Spreidzit: armen recht langs de oren Romp rechtop
Stap 2: Langzit – spreidzit met armen langs de oren - schredezit links - schredezit rechts - inhurken tot stand	
Symbol LZ -  -  - 	Benen en voeten recht Spreidzit: armen recht langs de oren Romp rechtop
Stap 3: Langzit – spreidzit met romp naar voren - schredezit links - schredezit rechts - inhurken tot stand	
Symbol LZ -  -  - 	Benen en voeten recht Spreidzit: been - romphoek tussen 90° en buik plat op grond Romp rechtop
Stap 4: Boogje uitduwen (met voeten op verhoging) - langzit - spreidzit met romp naar voren - schredezit links - spagaat rechts (of schrede zit rechts – spagaat links)- inhurken/hoeken tot stand	
Symbol  - LZ -  -  -  - 	Benen en voeten recht Schouders boven of over handen bij boogje Spreidzit: been-romphoek tussen 90° en buik plat op grond Spagaat/schredezit: heuplijn is recht en hak achterste been wijst naar plafond Romp rechtop
Stap 5: Boogje uitduwen (met voeten op verhoging) - langzit met romp naar voren - spreidzit met romp naar voren of split voorover met schouders op grond - schredezit links - spagaat rechts (of schrede zit rechts – spagaat links)- inhurken/hoeken tot stand	
Symbol  - LZ -  of  -  - 	Benen en voeten recht Schouders boven of over handen bij boogje Langzit met been-romphoek tussen 45° naar voren en buik/borst plat op de benen Spreidzit/split: been-romphoek tussen 45° naar voren en buik plat op grond Spagaat/schredezit: heuplijn is recht en hak achterste been wijst naar plafond
Stap 6: Boogje uitduwen - langzit met romp naar voren - split voorover met schouders op grond - spagaat links - spagaat rechts - inhoeken tot stand	
Symbol  - LZ -  of  -  - 	Benen en voeten recht Schouders boven of over handen bij boogje Langzit met buik en borst op benen Split: tussen 45° naar voren en buik plat op grond Spagaat: heuplijn is recht en hak achterste been wijst naar plafond
Stap 7: Boogje uitduwen - langzit met romp naar voren - split met buik op grond - spagaat links - spagaat rechts - inhoeken tot stand	
Symbol  - LZ -  -  - 	Benen en voeten recht Schouders boven of over handen bij boogje Langzit met buik en borst op benen Split: buik plat op grond (max. 10° afwijken) Spagaat: heuplijn is recht en hak achterste been wijst naar plafond

Vloer

Traject 21

Lenigheid

<p>Boogje uitduwen</p> 	<p>Langzit</p> 	<p>Spreadzit of Split met buik op grond</p> 
<p>Schredezit</p> 	<p>Spagaat</p> 	

Vloer Traject 22 Grondacrobatiek zijwaarts/voorwaarts

Toestelsituatie: Verende vloer of tumblingbaan of luchtbaan


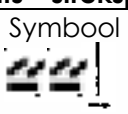
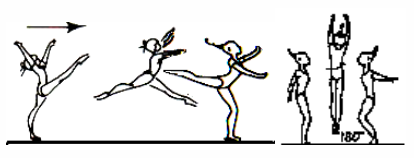
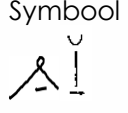



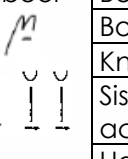

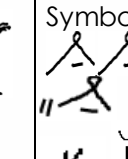

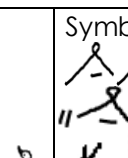

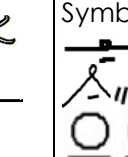
Stap 2 & 5: Landingsmat (0.30m) of verhoging (0.30m)

Stap 1: Rol voorover tot hurkzit		
	Symbool 	Armen recht
		Kin op de borst tijdens rol
		Komt tot hurkzit zonder gebruik van handen
Stap 2: Radslag vanaf landingsmat		
	Symbool 	Armen recht
		Benen recht
		Benen door verticaal vlak/in rechte lijn boven handen
Stap 3: Radslag		
	Symbool 	Armen recht
		Benen recht
		Hoofd tussen armen
		Handplaatsing parallel en/of ingedraaid
Stap 4: Spagaathandstand 1 seconde radslag op 1 arm		
	Symbool 	Armen langs de oren bij inzet
		Armen recht
		Benen recht
		Hoofd tussen armen
Stap 5: Langzame overslag voorover achterover (tik-tak) met voet tot op landingsmat		
	Symbool 	Armen langs de oren bij inzet
		Armen recht
		Benen recht
		2 ^e been is verticaal (max. 45° afwijken = - - -)
Stap 6: Langzame overslag voorover achterover (tik-tak)		
	Symbool 	Armen langs de oren bij inzet
		Armen recht
		Benen recht
		2 ^e been is verticaal (max. 45° afwijken = - - -)
Stap 7: Langzame overslag voorover (boogje voorover)		
	Symbool 	Armen langs de oren bij inzet
		Armen recht
		Benen recht
		Heuplijn is recht (niet zijwaarts gedraaid)
Komt tot stand zonder stap/wiebel		

Vloer Traject 24 Gymnastische sprongen

Toestelsituatie: Verende vloer of tumblingbaan of luchtbaan

NB: sprongen mogen tegengesteld worden uitgevoerd (rechts-links i.p.v. links-rechts)







Stap 1: Chassé links, chassé rechts – streksprong		
	Symbool 	Benen recht
		Bovenlichaam is rechtop
		Voeten komen los van de vloer (zweeffase)
Stap 2: Loopsprong tot arabesque over balkmatje - streksprong 1/2 draai		
	Symbool 	Benen recht in loopsprong en streksprong
		Bovenlichaam is rechtop
		Landt over balkmatje
Stap 3: Loopsprong stap kattensprong - (assemble) streksprong 1/2 draai linksom, streksprong 1/2 draai rechtsom		
Stap 2 + 	Symbool 	Benen recht in loopsprong en streksprong
		Bovenlichaam is rechtop
		Knieën minimaal horizontaal in kattensprong
Benen bij elkaar in streksprongen		
Landing tot stand zonder stap/wiebel		
Stap 4: Chassé loopsprong stap kattensprong - sisonne - streksprong 1/2 draai linksom, streksprong 1/2 draai rechtsom		
Stap 1, stap 2 en stap 3 + 	Symbool 	Benen recht in loopsprong, sisonne en streksprong
		Bovenlichaam is rechtop
		Knieën minimaal horizontaal in kattensprong
Sisonne: na afzet 2 benen voorwaarts en achterwaarts spreiden diagonaal		
Heupen en voeten volledig 1/2 gedraaid bij landing		
Stap 5: Chassé loopsprong links loopsprong rechts - spagaatsprong afzet 2 benen, sisonne - streksprong 1/2 draai linksom, streksprong 1/2 draai rechtsom		
2x 	Symbool 	Benen recht
		Bovenlichaam is rechtop
		Serie wordt tweezijdig (links/rechts) uitgevoerd
Spagaatsprong: na afzet 2 benen voorwaarts en achterwaarts spreiden horizontaal		
Sisonne: na afzet 2 benen voorwaarts en achterwaarts spreiden diagonaal		
Stap 6: Chassé loopsprong links stap stap loopsprong rechts - spagaatsprong afzet 2 benen - sisonne - streksprong 1/1 draai		
	Symbool 	Benen recht
		Bovenlichaam is rechtop
		Loopsprongen worden tweezijdig (links/rechts) uitgevoerd
Beenspreiding minimaal 90°		
Armen recht op duidelijke positie		
Stap 7: Chassé loopspagaatsprong links (180°) stap stap loopsprong rechts - spagaatsprong afzet 2 benen - streksprong 1/1 draai linksom, streksprong 1/1 draai rechtsom		
	Symbool 	Benen recht
		Bovenlichaam is rechtop
		Serie wordt tweezijdig uitgevoerd
Beenspreiding minimaal 135°		
Armen recht op duidelijke positie		









Vloer
Traject 25
Houdingenserie

Toestelsituatie: Verende vloer of tumblingbaan of sportvloer

 Uitgangspositie: Voeten 5^e positie; armen zijwaarts (2^e positie)

N.B. Beschreven voorkeursbeen mag in zijn geheel tegengesteld worden uitgevoerd.

Stap 1:			
<i>Maat</i>	<i>Tel</i>	<i>Houdingen</i>	<i>Symbolen</i>
1	1-4	4 stappen voorwaarts (links-rechts-links-rechts)	
	5-6	Stap op links, rechter been passé parallel	
	7-8	Stap op rechts, linker been passé parallel	
2	1-2	Stap, beenzwaai voorwaarts rechts	
	3-4	Stap, beenzwaai voorwaarts links	
	5-6	Stap, rechter voet sluit achter aan tot 5 ^e positie	
	7-8	½ draai in relevé (rechtsom)	

Stap 2:			
<i>Maat</i>	<i>Tel</i>	<i>Houdingen</i>	<i>Symbolen</i>
1	1-4	4 stappen voorwaarts in relevé (links-rechts-links-rechts)	
	5-6	Stap in relevé passé parallel rechter been	
	7-8	Stap in relevé passé parallel linker been	
2	1-2	Stap in relevé, beenzwaai voorwaarts rechts	
	3-4	Stap in relevé, beenzwaai voorwaarts links	
	5-6	Stap in relevé, rechter voet sluit achter aan tot 5 ^e positie	
	7-8	½ draai in relevé (rechtsom)	
3	1-4	4 stappen achterwaarts in relevé (rechts-links-rechts-links)	
	5-6	½ draai in relevé (linksom)	
	7-8	Komen tot basishouding 5 ^e positie	

Voor stap 1 en 2 gelden de volgende kenmerken:	
Kenmerk 1	Romp rechtop
Kenmerk 2	Benen recht gehele serie (m.u.v. passé)
Kenmerk 3	½ draai op de tenen uitgevoerd

Vloer Traject 25 Houdingenserie

 Uitgangspositie: Voeten 5^e positie; armen zijwaarts (2^e positie)

N.B. Beschreven voorkeursbeen mag in zijn geheel tegengesteld worden uitgevoerd.

Stap 3:			
Maat	Tel	Houdingen	Symbolen
1	1-4	4 stappen voorwaarts in relevé (links-rechts-links-rechts)	
	5-6	Stap in relevé passé parallel rechter been	
	7-8	Stap in relevé passé parallel linker been	
2	1-2	Stap in relevé, beenzwaai voorwaarts rechts	
	3-4	Stap in relevé, beenzwaai voorwaarts links	
	5-6	Stap in relevé, rechter voet sluit achter aan tot 5 ^e positie	
	7-8	½ draai in relevé (rechtsom)	
3	1-4	4 stappen achterwaarts in relevé (rechts-links-rechts-links)	
	5-6	½ draai in relevé (linksom)	
	7-8	Komen tot passé op links, rechts is het passé been	
4	1-2	½ pirouette op links in relevé, door passé via zij terug naar voor te draaien, armen hoog	
	3-4	Eindig op platte voet, rechter been voor aansluiten	
	5-6	Linker been via passé uitstrekken naar horizontaal (developpé) in relevé op rechts	
	7-8	Voor aansluiten, rechter been via passé uitstrekken naar horizontaal (developpé) in relevé op links	
		Rechts voor aansluiten tot basishouding 5 ^e positie	




















Stap 4:			
Maat	Tel	Houdingen	Symbolen
1	1-4	4 stappen voorwaarts in relevé (links-rechts-links-rechts)	
	5-6	Stap in relevé passé parallel rechter been	
	7-8	Stap in relevé passé parallel linker been	
2	1-2	Stap in relevé, beenzwaai voorwaarts rechts	
	3-4	Stap in relevé, beenzwaai voorwaarts links	
	5-6	Stap in relevé, rechter voet sluit achter aan tot 5 ^e positie	
	7-8	½ draai in relevé (rechtsom)	
3	1-4	4 stappen achterwaarts in relevé (rechts-links-rechts-links)	
	5-6	½ draai in relevé (linksom)	
	7-8	Komen tot uitvalstand voorste been in plié; arm zijwaarts, andere arm rond voor	
4	1-2	½ pirouette , vrije been in passé parallel	
	3-4	Eindig op platte voet, been (rechts) blijft in passé	
	5-6	Strek been (developpé) tot minimaal horizontaal 1 tel vasthouden	
	7-8	Voor aansluiten tot 5 ^e positie	
5	1-2	Been (links) naar passé parallel	
	3-4	Strek been (developpé) tot minimaal horizontaal 1 tel vasthouden	
	5-6	Voor aansluiten tot 5 ^e positie	
	7-8	Komen tot basishouding 5 ^e positie	

Voor stap 3 en 4 gelden de volgende kenmerken:	
Kenmerk 1	Romp rechtop
Kenmerk 2	Benen recht gehele serie
Kenmerk 3	In relevé uitgevoerd gehele serie
Kenmerk 4	½ pirouette in passé
Kenmerk 5	Been developpé tot horizontaal in maat 4 en 5

Vloer Traject 25 Houdingenserie

 Uitgangspositie: Voeten 5^e positie; armen zijwaarts (2^e positie)

N.B. Beschreven voorkeursbeen mag in zijn geheel tegengesteld worden uitgevoerd.

Stap 5:			
<i>Maat</i>	<i>Tel</i>	<i>Houdingen</i>	<i>Symbolen</i>
1	1-4	4 stappen voorwaarts in relevé (links-rechts-links-rechts)	
	5-6	Stap in relevé passé parallel rechter been	
	7-8	Stap in relevé passé parallel linker been	
2	1-2	Stap in relevé, beenzwaai voorwaarts rechts	
	3-4	Stap in relevé, beenzwaai voorwaarts links	
	5-6	Stap in relevé, rechter voet sluit achter aan tot 5 ^e positie	
	7-8	½ draai in relevé (rechtsom)	
3	1-4	4 stappen achterwaarts in relevé (rechts-links-rechts-links)	
	5-6	½ draai in relevé (linksom)	
	7-8	Komen tot uitvalstand voorste been in plié; arm zijwaarts, andere arm rond voor	
4	1-2	½ pirouette , vrije been in passé parallel	
	3-4	Eindig op platte voet, been (rechts) blijft in passé	
	5-6	Strek been (développé) tot minimaal horizontaal 1 tel vasthouden	
	7-8	Voor aansluiten tot 5 ^e positie	
5	1-2	Been (links) naar passé parallel	
	3-4	Strek been (développé) tot minimaal horizontaal 1 tel vasthouden	
	5-6	Voor aansluiten tot 5 ^e positie	
	7-8	Komen tot relevé	
6	1-3	3 passen voorwaarts in relevé met ¼ draai rechtsom (re-li-re)	
	4	Beenzwaai in relevé links (zwaaibeen)	
	5-7	3 passen zijwaarts/voorwaarts in relevé met ½ draai linksom	
	8	Beenzwaai in relevé rechts (zwaaibeen)	
		Been sluiten met ¼ draai tot basishouding 5 ^e positie	

Voor stap 5 gelden de volgende kenmerken:	
Kenmerk 1	Romp rechtop
Kenmerk 2	Benen recht gehele serie
Kenmerk 3	In relevé uitgevoerd gehele serie
Kenmerk 4	½ pirouette in passé
Kenmerk 5	Alle beenzwaaien minimaal horizontaal

Vloer Traject 25 Houdingenserie

 Uitgangspositie: Voeten 5^e positie; armen zijwaarts (2^e positie)

N.B. Beschreven voorkeursbeen mag in zijn geheel tegengesteld worden uitgevoerd.

Stap 6:			
<i>Maat</i>	<i>Tel</i>	<i>Houdingen</i>	<i>Symbolen</i>
1	1-4	4 stappen voorwaarts in relevé (links-rechts-links-rechts)	
	5-6	Stap in relevé passé parallel rechter been	
	7-8	Stap in relevé passé parallel linker been	
2	1-2	Stap in relevé, beenzwaai voorwaarts rechts	
	3-4	Stap in relevé, beenzwaai voorwaarts links	
	5-6	Stap in relevé, rechter voet sluit achter aan tot 5 ^e positie	
	7-8	½ draai in relevé (rechtsom)	
3	1-4	4 stappen achterwaarts in relevé (rechts-links-rechts-links)	
	5-6	½ draai in relevé (linksom)	
	7-8	Komen tot uitvalstand voorste been in plié; arm zijwaarts, andere arm rond voor	
4	1-2	½ pirouette , vrije been in passé parallel	
	3-4	Eindig op platte voet, been (rechts) blijft in passé	
	5-6	Strek been (développé) tot minimaal horizontaal 1 tel vasthouden	
	7-8	Voor aansluiten tot 5 ^e positie	
5	1-2	Been (links) naar passé parallel	
	3-4	Strek been (développé) tot minimaal horizontaal 1 tel vasthouden	
	5-6	Voor aansluiten tot 5 ^e positie	
	7-8	Komen tot relevé	
6	1-3	3 passen voorwaarts in relevé met ¼ draai rechtsom (re-li-re)	
	4	Beenzwaai in relevé links (zwaaibeen)	
	5-7	3 passen zijwaarts/voorwaarts in relevé met ½ draai linksom	
	8	Beenzwaai in relevé rechts (zwaaibeen)	
7	1-2	Been sluiten met ¼ draai tot relevé 5 ^e positie	
	3-6	Welbeweging achterwaarts van romp en armen ; van gestrekte benen via demi plié komen tot gestrekte benen in relevé	
	7-8	Stap met rechts tot 5 ^e positie in relevé	
8	1-4	Welbeweging voorwaarts van romp en armen ; van gestrekte benen, via demi plié komen tot gestrekte benen in relevé	
	5-6	Komen tot 5 ^e positie platte voet	
	7-8	Komen tot basishouding 5 ^e positie	

Voor stap 6 gelden de volgende kenmerken:

Kenmerk 1	Romp rechtop
Kenmerk 2	Benen recht gehele serie
Kenmerk 3	In relevé uitgevoerd gehele serie
Kenmerk 4	½ pirouette in passé
Kenmerk 5	Alle beenzwaaien minimaal horizontaal

Vloer Traject 25 Houdingenserie

 Uitgangspositie: Voeten 5^e positie; armen zijwaarts (2^e positie)

N.B. Beschreven voorkeursbeen mag in zijn geheel tegengesteld worden uitgevoerd.

Stap 7:			
<i>Maat</i>	<i>Tel</i>	<i>Houdingen</i>	<i>Symbolen</i>
1	1-4	4 stappen voorwaarts in relevé (links-rechts-links-rechts)	
	5-6	Stap in relevé passé parallèle rechter been	
	7-8	Stap in relevé passé parallèle linker been	
2	1-2	Stap in relevé, beenzwaai voorwaarts rechts	
	3-4	Stap in relevé, beenzwaai voorwaarts links	
	5-6	Stap in relevé, rechter voet sluit achter aan tot 5 ^e positie	
	7-8	½ draai in relevé (rechtsom)	
3	1	Stap naar achter in relevé (rechts)	
	2	Beenzwaai achter in relevé (links)	
	3	Stap naar achter in relevé (links)	
	4	Beenzwaai achter in relevé (rechts)	
	5-6	Sluit been achter aan tot 5 ^e positie in relevé	
	7-8	Komen tot uitvalstand voorste been in plié; arm zijwaarts, andere arm rond voor	
4	1-2	1/1 pirouette , vrije been in passé parallèle	
	3-4	Eindig op platte voet, been blijft in passé (rechts)	
	5-6	Strek been (développé) tot minimaal horizontaal 1 tel vasthouden	
	7-8	Voor aansluiten tot 5 ^e positie	
5	1-2	Been naar passé parallèle (links)	
	3-4	Strek been (développé) tot minimaal horizontaal 1 tel vasthouden	
	5-6	Voor aansluiten tot 5 ^e positie	
	7-8	Komen tot relevé	
6	1-3	3 passen voorwaarts in relevé met ¼ draai rechtsom (re-li-re)	
	4	Beenzwaai in relevé links (zwaaibeen)	
	5-7	3 passen zijwaarts/voorwaarts in relevé met ½ draai linksom	
	8	Beenzwaai in relevé rechts (zwaaibeen)	
7	1-2	Been sluiten met ¼ draai tot relevé 5 ^e positie	
	3-6	Welbeweging achterwaarts van romp en armen ; van gestrekte benen via demi plié komen tot gestrekte benen in relevé	
	7-8	Stap met rechts tot 5 ^e positie in relevé	
8	1-4	Welbeweging voorwaarts van romp en armen ; van gestrekte benen, via demi plié komen tot gestrekte benen in relevé	
	5-6	Komen tot 5 ^e positie platte voet	
	7-8	Komen tot basishouding 5 ^e positie	

Voor stap 7 gelden de volgende kenmerken:

Kenmerk 1	Romp rechtop
Kenmerk 2	Benen recht gehele serie
Kenmerk 3	In relevé uitgevoerd gehele serie
Kenmerk 4	½ pirouette in passé
Kenmerk 5	Alle beenzwaaien minimaal horizontaal

Trampoline



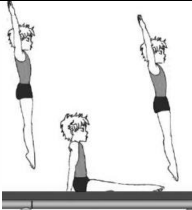

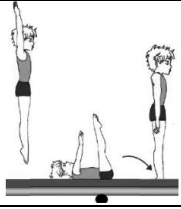

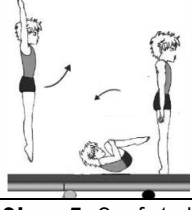

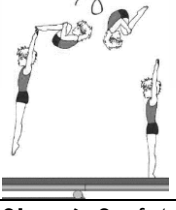

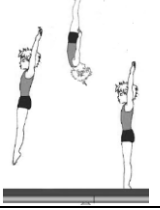




Toestelsituatie:

Traject 26

Grote trampoline (met landingsvlak achter grote trampoline)

Landingsvlak gelijk of hoger dan grote trampoline

Salto achterover

Stap 1: Streksprong in S-houding 5x (S-houding: bovenrug bol, heupen voor en overstrekt)		
	Symbool 	Benen recht
		Bovenrug bol
		Heupen overstrekt
Stap 2: Uit stand, opspringen tot (lang)zit en kaatsen tot stand		
	Symbool 	Benen recht
		Benen bij elkaar
		Romp rechtop
Stap 3: Opspringen tot ruglig (gehoekt of gehurkt) en terug tot stand		
	Symbool 	Bij landing op rug zijn benen recht of gebogen
		Hoofd neutraal
		Landing tot stand met heupen gestrekt
Stap 4: Vanuit ruglig met gebogen benen, 3/4 salto achterover tot stand		
	Symbool 	Hurkhouding met knieën boven heupen
		Hoofd neutraal
		Landing tot stand met heupen gestrekt
Stap 5: 3 of 4 streksprongen, hurksalto achterover met landing in trampoline		
	Symbool 	Hurkhouding met knieën boven heupen
		Hoofd neutraal
		Bovenrug bol
		Salto draait boven schouderhoogte
		Salto in het middenvak van de trampoline uitgevoerd en geland
Stap 6: 3 of 4 streksprongen, streksalto achterover met landing in trampoline		
	Symbool 	Benen recht
		Hoofd neutraal
		Bovenrug bol
		Heupen gestrekt
		Salto in het middenvak van de trampoline uitgevoerd en geland
Stap 7: 3 of 4 streksprongen, streksalto achterover met 1/2 of 1/1 draai (landing in trampoline of op mat)		
	Symbool  of 	Benen recht
		Hoofd neutraal
		Bovenrug bol
		Heupen gestrekt
		Landing tot stand op mat of met kaats in trampoline

Trampoline



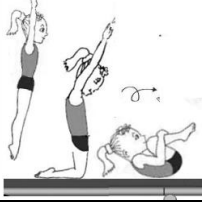











Toestelsituatie:

Traject 27

Grote trampoline (met landingsvlak achter grote trampoline)

Landingsvlak gelijk of hoger dan grote trampoline

Salto voorover

Stap 1: Streksprong - kniezit – streksprong		
	Symbool 	Benen recht in streksprong
		Benen bij elkaar
		Heupen gestrekt
Stap 2: Opspringen tot kniezit, halve salto voorover tot ruglig met gebogen benen		
	Symbool 	Hurkhouding met knieën boven heupen
		Hoofd neutraal
		Bovenrug bol
Stap 3: 3 of 4 streksprongen, hurksalto voorover tot stand op mat achter/op trampoline		
	Symbool 	Hurkhouding met knieën boven heupen
		Hoofd neutraal kin ingetrokken
		Landing tot stand
Stap 4: 3 of 4 streksprongen, hurksalto voorover landing in trampoline, gevolgd door kaats		
	Symbool 	Hurkhouding met knieën boven heupen
		Hoofd neutraal kin ingetrokken
		Bovenrug bol
		Salto draait boven schouderhoogte Salto in middenvak trampoline uitgevoerd en geland
Stap 5: Streksalto voorover (landing in trampoline of op mat)		
	Symbool 	Benen bij elkaar
		Hoofd neutraal
		Heupen gestrekt (bovenlichaam bol of overstrekt)
		Salto draait boven schouderhoogte Landing tot stand op mat of met kaats in trampoline
Stap 6: Hurk of hoeksalto uitstrekken met 1/2 draai (landing in trampoline of op mat)		
	Symbool 	Hurk- / Hoekhouding met knieën boven heupen
		Hoofd neutraal kin ingetrokken
		Bovenrug bol
		Salto draait boven schouderhoogte Landing tot stand op mat of met kaats in trampoline
Stap 7: Streksalto voorover met 1/2 draai (landing in trampoline of op mat)		
	Symbool 	Benen bij elkaar
		Hoofd neutraal
		Heupen gestrekt (bovenlichaam bol of overstrekt)
		Salto draait boven schouderhoogte Landing tot stand op mat of met kaats in trampoline



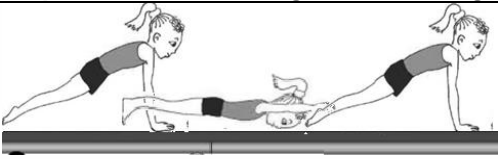
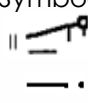
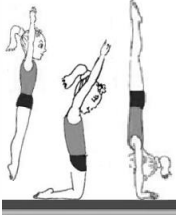

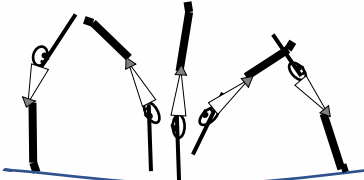

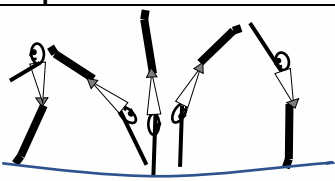

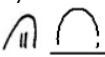
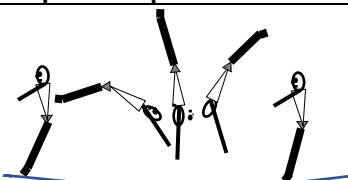

Trampoline

Toestelsituatie:

Traject 28

Grote trampoline

Acrobatiek met steunfase



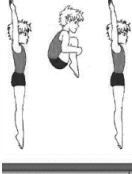







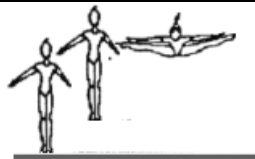



Stap 1: Ligsteun: 3x kaatsen in ligsteun		
	Symbool 	Bovenrug bol
		Heupen gestrekt
		Handen en voeten kaatsen gelijktijdig
Stap 2: 3x kaatsen in ligsteun - buiklig - 3x kaatsen ligsteun		
	Symbool 	Bovenrug bol
		Heupen gestrekt
		Handen en voeten kaatsen gelijktijdig
Stap 3: Opspringen tot kniezit en komen tot handstand		
	Symbool 	Heupen gestrekt
		Armen langs oren
		Handstand bereiken
Stap 4: Flak-flik		
	Symbool 	Handen schouderbreedte
		Hoofd tussen de armen
		Armen recht
		Benen bij elkaar
		Landing met open lichaamshouding en armen langs de oren
Stap 5: Flik-flak		
	Symbool 	Handen schouderbreedte
		Hoofd tussen de armen
		Armen recht
		Benen bij elkaar
		Achterwaartse (vlakke) verplaatsing in flik-flak
Stap 6: Flik-flak – flak-flik		
Zie stap 5 en 4	Symbool 	Handen schouderbreedte
		Hoofd tussen de armen
		Armen recht
		Benen bij elkaar
		Serie is vlakke verplaatsing vloeiend uitgevoerd (zonder stop)
Stap 7: Temporalto		
	Symbool 	Benen recht
		Heupen gestrekt
		Hoofd neutraal
		Benen bij elkaar
		Bovenrug bol in eindhouding

Trampoline
Traject 29
Gymnastische sprongen

Toestelsituatie:

Grote trampoline

NB: sprongen mogen tegengesteld worden uitgevoerd (rechts-links i.p.v. links-rechts)

Stap 1: Streksprong 5x		
	Symbool 	Benen recht en bij elkaar
		Bovenlichaam is rechtop
		Sprongen uitgevoerd in midden trampoline
Stap 2: Hurksprong 5x		
	Symbool 	Hurkhouding met knieën boven heupen
		Bovenlichaam is rechtop
		Sprongen uitgevoerd in midden trampoline
Stap 3: Streksprong 1/2 draai linksom - streksprong - streksprong 1/2 draai rechtsom - streksprong (serie 3x uitvoeren)		
	Symbool 	Benen recht
		Bovenlichaam is rechtop
		Benen bij elkaar
Stap 4: Spreidhoeksprong 5x		
	Symbool 	Benen recht
		Bovenlichaam buigt voorover
		Benen gespreid tot minimaal horizontaal
Stap 5: Spagaatsprong links (3x uitvoeren) + spagaatsprong rechts (3x uitvoeren)		
	Symbool 	Benen recht
		Bovenlichaam is rechtop
		Armen recht op duidelijke positie
		Heuplijn is recht (niet zijwaarts gedraaid)
Serie wordt tweezijdig (links/rechts) uitgevoerd		
Stap 6: Spagaatsprong links - spagaatsprong rechts - spreidhoeksprong (serie 3x uitvoeren)		
Stap 5 + 	Symbool 	Benen recht
		Bovenlichaam is rechtop
		Armen recht op duidelijke positie
		Heuplijn is recht (niet zijwaarts gedraaid)
Serie wordt tweezijdig (links/rechts) uitgevoerd		
Stap 7: Wisselspagaatsprong 3x links + Wisselspagaatsprong 3x rechts		
	Symbool 	Benen recht
		Bovenlichaam is rechtop
		Armen recht op duidelijke positie
		Heuplijn is recht (niet zijwaarts gedraaid)
Serie wordt tweezijdig (links/rechts) uitgevoerd		

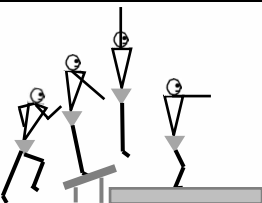

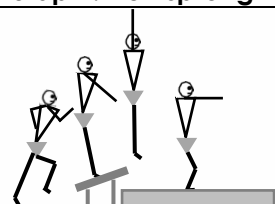

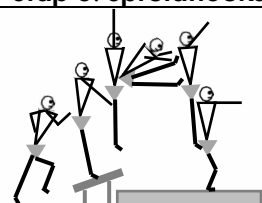

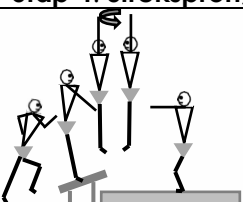

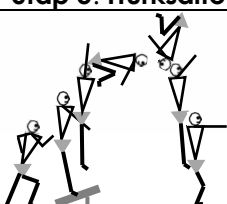





Minitrampoline

Toestelsituatie:

Traject 30

 Minitrampoline met landingsmat (0.30m)
(met eventueel banken voor aanloop)

Rechtstandige sprongen & salto voorover

Stap 1: Streksprong		
	Symbool 	Benen recht
		Benen bij elkaar
		Bovenlichaam is rechtop
Stap 2: Hurksprong		
	Symbool 	Hurkhouding met knieën boven heupen
		Benen bij elkaar
		Bovenlichaam is rechtop
Stap 3: Spreidhoeksprong		
	Symbool 	Benen recht
		Voeten boven heupen
		Landing tot stand zonder stap/wiebel
Stap 4: Streksprong 1/2 draai		
	Symbool 	Benen recht
		Benen bij elkaar
		Bovenlichaam is rechtop
		Heupen en voeten volledig half gedraaid bij landing
Stap 5: Hurksalto voorover		
	Symbool 	Hurkhouding met knieën boven heupen
		Hoofd neutraal kin ingetrokken
		Bovenrug bol
		Salto draait boven schouderhoogte
Stap 6: Hoeksalto voorover		
	Symbool 	Benen recht
		Benen bij elkaar
		Bovenrug bol
		Salto draait boven schouderhoogte
Stap 7: Streksalto voorover		
	Symbool 	Benen recht
		Benen bij elkaar
		Heupen gestrekt (bovenlichaam bol of overstrekt)
		Salto draait boven schouderhoogte
Landing tot stand zonder stap/wiebel		

Bronvermelding beeldmateriaal

- Gymfed (België) (2020), programma Gyntopia 2020-2021, <https://www.gymtopia.be/gymtopia>
[geraadpleegd op 14 maart 2021]
- Gymfed (België) (2011), programma RecreaToesteltturnen <https://documenten.gymfed.be/DocumentDownload.aspx?DocumentID=bcb4f19b-d421-452c-b541-7ef8f0ecd8a7>
[geraadpleegd op 14 maart 2021]
- Jimi Gantois (1985), De kip, Salto, 13 (127): 17-20
- Jimi Gantois (2001), Van Kopstand tot ..., Leuven. Acco <http://www.jimigym.be/downloads/publicaties/reader/Jimi%20Gantois%202001%20Van%20kopstand%20tot.pdf>
[geraadpleegd op 14 maart 2021]
- Federation Internationale de Gymnastique (2017), 2017-2020 Code of Points Woman's Artistic Gymnastics



Overzicht van aanpassingen en wijzigingen

**Aanpassingen van versie juni 2021 naar versie augustus 2022 Basis Turn Systeem –
publicatiedatum 7 september 2022**

- Traject 15 (Gaan & gymnastisch) uitgewerkt in 7 verschillende stappen van makkelijk naar moeilijk in een voorgeschreven balk houdingen serie met daarin verwerkt de elementen en houdingen dichtbij de balk, vorm van gaan, draaien en sprongen.
- Traject 21 (Lenigheid) uitgewerkt in 7 verschillende stappen van makkelijk naar moeilijk.