



**Dutch  
Gymnastics**

# **Basis Turn Systeem Turnen Heren**



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

**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
Deel 4: Toestellen .....	8
Sectie 1: Vloer - Houdingen .....	8
Sectie 2: Vloer - Acrobatiek.....	9
Sectie 3: Voltige en handstand.....	10
Sectie 4: Sprong.....	11
Sectie 5: Brug .....	12
Sectie 6: Rekstok.....	13

## Deel 1: Inleiding en doel

In het kader van het nieuwe wedstrijd- en oefenstofsysteem 2021-2024 is voor de turners in de leeftijd 7 t/m 10 jaar oefenstof ontwikkeld wat 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.

Tijdens de meetmomenten kan een turner laten zien wat hij heeft geleerd en hoe hij is verbeterd. Zijn prestaties worden niet vergeleken met de prestaties van anderen, maar juist met vooraf bepaalde kenmerken. Er is dan ook geen eindranglijst van alle turners. Zowel de trainer als het jurylid heeft een verantwoordelijkheid in het uitdragen van een positief, veilig en pedagogisch verantwoord sportklimaat.

Met de oefenstof en de opzet van het meetmoment krijgt elke turner 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 turner laten zien wat hij heeft geleerd en welke kenmerken van de elementen hij reeds beheerst. We willen daarbij vooral veel turnen zien en turners hoeven niet stil te zitten.

De druk van het moeten presteren binnen één poging is ervan af. Turners mogen meerdere pogingen doen om hun oefening laten zien, zolang er tijd in de ronde is. Door het feit dat elke turner wordt beloond voor wat hij probeert, wordt de prestatiedruk beperkt. De opzet is dan ook dat iedereen naar huis gaat met een grote glimlach en een positief gevoel.

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, juryleden en turners uitgelegd. Er wordt naar trainers en juryleden gerefereerd met "hij". Uiteraard kan overal ook "zij" worden gelezen.

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 turner dat hij:

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

We verwachten van de trainer dat hij:

- verantwoordelijk is voor de turners onder zijn hoede
- de turners pedagogisch verantwoord begeleidt en helpt waar nodig
- de veiligheid in de gaten houdt
- de toesteltijd monitort en sportief verdeelt
- de turners leert hoe het meetmoment verloopt
- op de hoogte is van de oefenstof en de waarderingsystematiek
- zich sportief naar alle partijen opstelt
- de turners begeleidt bij het wisselmoment
- er op toeziet dat de jury de juiste oefening bij de juiste turner registreert

We verwachten van het jurylid dat hij:

- zich op een professionele en onpartijdige manier gedraagt
- zich positief opstelt en uitlaat naar de turners en trainers
- er op toeziet dat alle turners 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 turners.

## **Artikel B: Kleding**

### Turners:

Voor alle toestellen geldt dat de turner een mouwloos turnpak met korte turnbroek of sportbroek draagt. In plaats van een turnpak mag een T-shirt worden gedragen.

Bij de toestellen voltige, brug en rekstok is het toegestaan om een lange turnbroek met sokken of turnschoentjes te dragen. Het dragen van turnschoentjes (met of zonder sokken) is een optie.

### Trainers:

Voor de trainers en begeleiders is het dragen van (esthetische) sportkleding en sportschoenen in de wedstrijdruimte verplicht.

### Juryleden:

Juryleden dienen om herkenbaar te zijn voor publiek, trainers en deelnemers niet gekleed te gaan in sport- of verenigingskleding, maar bij voorkeur in "business casual" in een donkerblauwe tint. Zij dienen verder schoenen te dragen die geschikt zijn voor het betreden van de wedstrijdruimte.

## **Artikel C: Opzet oefenstof**

De opzet van de oefenstof is als volgt:

- De oefenstof is ingedeeld naar de toestellen vloer, voltige, sprong, brug en rekstok.
- Op de toestellen komen de verschillende bewegingsvaardigheden terug, zoals zwaaien, rollen en diverse basiselementen voor de turnsport. Deze zijn onderverdeeld in drie oefeningen van gemakkelijk naar moeilijker.
- Een turner kan per toestel kiezen welke oefening wordt getoond.
- Bij iedere stap staan 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 turner gewaardeerd met een kleur sticker.

## **Artikel D: Jurering**

Aan elk toestel kiest de turner voor oefening 1, 2 of 3. Dit is de moeilijkheid van de oefening. Er worden geen extra punten gegeven voor het turnen van een moeilijkere oefening. Er wordt geregistreerd welke oefening de turner heeft laten zien.

Bij twijfel over de moeilijkheid tussen twee niveaus omdat de turner het niet significant genoeg laat zien, wordt gekozen voor de laagste inschaling. Wanneer een turner een oefening laat zien waarbij elementen uit twee moeilijkheden zitten, dan wordt ook gekozen voor de laagste inschaling. De aspecten waarop beoordeeld wordt blijven hetzelfde.

De uitvoering van de oefening wordt gejureerd op vijf accenten; 3 technische accenten zoals ook beschreven in de leerlijn en 2 accenten uitvoering. De accenten staan per toestel specifiek beschreven.

Beoordeling:

5 accenten → goud

3-4 accenten → zilver

1-2 accenten → brons

0 accenten → oranje

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

De jury bestaat uit één of twee juryleden voor elk onderdeel. Wanneer er twee juryleden zijn, dient er consensus gezocht te worden of een kenmerk dan wel of niet wordt gegeven. Bij twijfel is het voordeel turner, het kenmerk wordt toegekend.

### **Artikel E: Toestellen**

#### 1. Vloer 1 en 2

Vierkante vloer 12x12 m, tumblingbaan, luchtbaan of lange mat

#### 2. Voltige

Paddenstoel Ø 60 cm (48 cm hoogte van bovenkant leer tot onderkant mat)

Blokkenstapel 40 cm hoog

Opstaande mat tegen de muur OF blok

#### 3. Sprong

Trampolineplank

Verhoogd vlak 70 cm (twee dikke matten 30cm + dempingsmat 10cm)

#### 4. Brug

Juniorenbrug 115 cm vanaf bovenkant mat. Eventueel mag er gebruik worden gemaakt van een springplank.

#### 5. Rekstok

Gladde clubrekstok 220 cm vanaf bovenkant mat

Kasten of blokken 120cm hoog, tweemaal

Lusjes en handschoenen, door turners zelf mee te nemen

## **Deel 3: Verloop meetmoment**

### **Artikel A: Voorbereiding**

- De verenigingen zijn verantwoordelijk voor de inschrijvingen. De vereniging kan turners individueel inschrijven of in een groep. De District Technische Commissie (DTC) maakt een indeling voor de meetmomenten.
- Per toestel wordt een groep van maximaal 6 turners ingedeeld.
- 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.

### **Artikel C: Juring**

- Op het moment dat de jury klaar is om te gaan beoordelen maken zij dit visueel kenbaar door een vlag op de tafel te zetten.
- De trainer geeft duidelijk aan de jury aan wanneer een turner beoordeeld mag worden en noemt de naam van deze turner.
- De jury geeft met een handsignaal aan de turner aan wanneer deze kan starten en de turner doet hetzelfde richting de jury.
- De jury beoordeelt de turner. Bij het uitschrijven van de oefening gaat de vlag omlaag. Er kan op dat moment een andere turner beginnen zonder beoordeling. Wanneer de jury weer klaar is om te beoordelen gaat de vlag weer omhoog. Het proces herhaalt zich. Mocht het zijn dat de vlag omhoog blijft staan, dan beoordeelt de jury enkel de turners die door de trainer worden aangegeven.
- Als het vlaggetje op tafel ligt, maar er is nog tijd over, dan mogen de turners gewoon doorgaan met het turnen op dat betreffende toestel, net zolang totdat het eindsignaal klinkt. Op dat moment melden de turners zich af bij de jury en worden ze door de trainer begeleidt naar het volgende toestel.
- De trainer monitort de toesteltijd. Hij bewaart hierin het overzicht en maakt een eventuele herkansing kenbaar bij de jury zodat deze alert is op de extra beoordeling. Dit kan echter alleen mits de tijd dit toelaat en alle andere turners reeds één poging gehad hebben.
- Een turner mag tussen de beurten door gecoacht worden, dat helpt de turner bij het uitvoeren van de juiste elementen.

#### **Artikel D: Afsluiting**

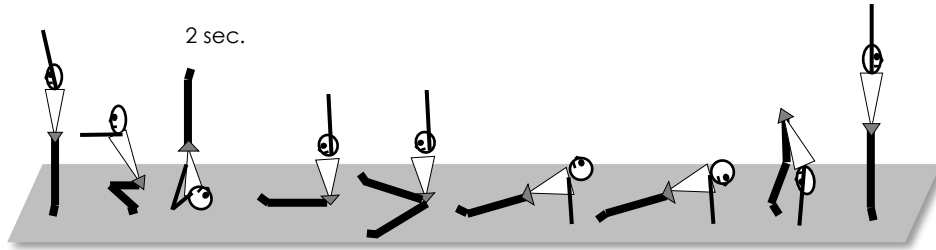
- Na de wissel van toestel worden de ingevulde briefjes opgehaald of naar de teltafel gebracht. De beoordelingen worden aan de teltafel verwerkt en omgezet in stickers die geplakt worden op een diploma.
- Wanneer alle toestellen zijn geweest stellen de turners zich op voor de afsluiting. Alle turners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



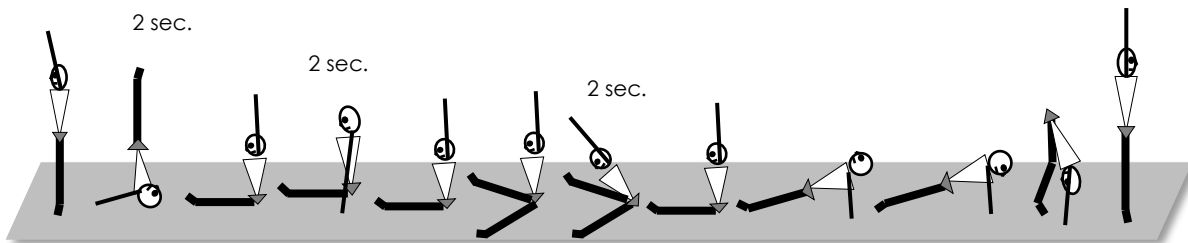
## Deel 4: Toestellen

### Sectie 1: Vloer - Houdingen

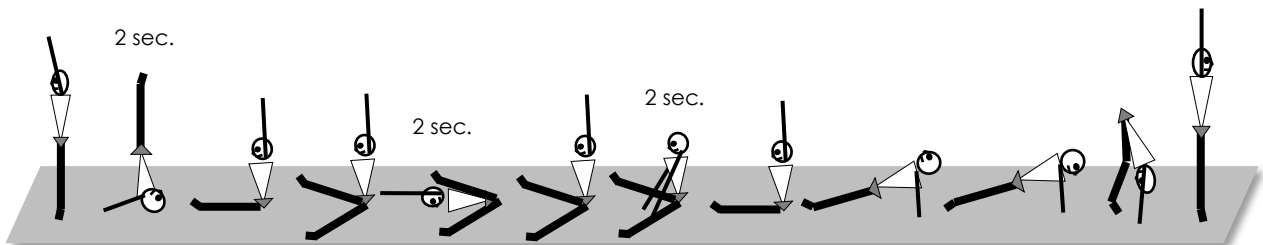
#### Vloer Houdingen – Onderbouw



- 1 Streckstand, rol achter tot schouderstand (2"); langzit met de armen op en arm-romp hoek 180° open; spreidzit met de armen op en arm-romp hoek 180° open; benen samen en ligsteun ruglings; halve draai tot ligsteun; hurkstand; strekstand



- 2 Streckstand, rol achter tot schouderstand met armen gestrekt op de vloer (2"); langzit; hoeksteun (2"); langzit met de armen op en arm-romp hoek 180° open; spreidzit met de armen op en arm-romp hoek 180° open; rechte romp 45° voorwaarts hellen (2") met arm-romphoek open; langzit; ligsteun ruglings; halve draai tot ligsteun; hurkstand; strekstand.



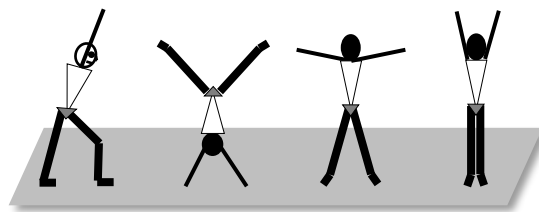
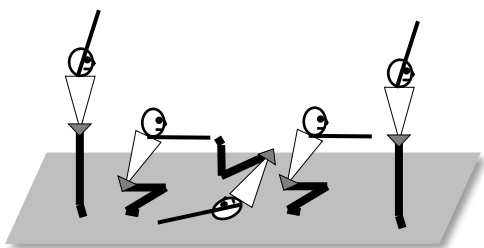
- 3 Streckstand, rol achter tot schouderstand met armen gestrekt op de vloer (2"); langzit met de armen op en arm-romp hoek 180° open; spreidzit met de armen op en arm-romp hoek 180° open, stalderzit met buik plat en armen van de vloer (2"); spreidzit; spreidhoeksteun (2"); langzit; ligsteun ruglings; halve draai tot ligsteun; hurkstand; strekstand.

#### Kenmerken

- o Alle beweging in vormspanning.
- o Alle bewegingen en houdingen met gestrekte benen en tenen, of zoals beschreven.
- o Alle houdingen tonen of aanhouden zoals beschreven.
- o Alle houdingen en bewegingen met uitgestrekte rechte rug.
- o Ligsteun en schouderstand met de heupen recht.

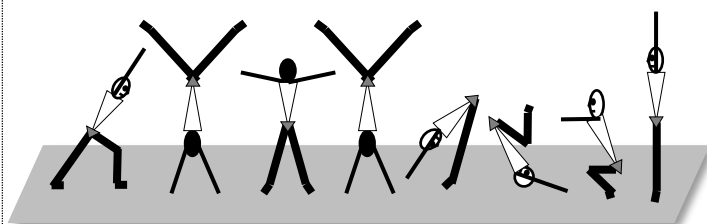
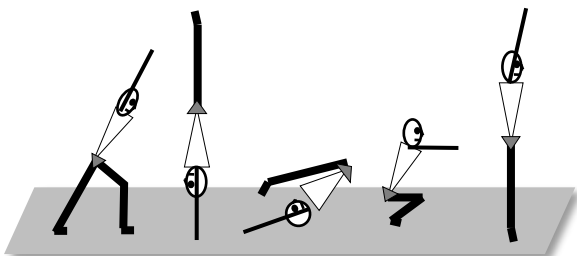
## Sectie 2: Vloer - Acrobatiek

### Vloer Acrobatiek – Onderbouw



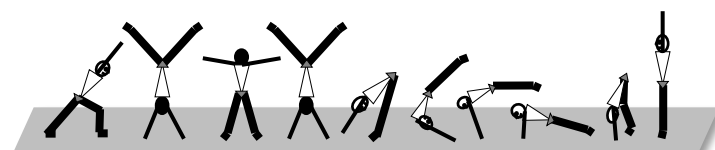
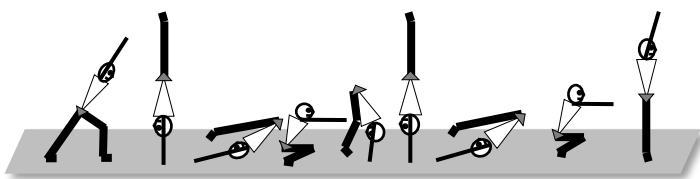
1 Streckstand; hurkstand; rol voorover tot hurkstand, strekstand

Radslag; spreidstand; strekstand



2 Streckstand; opzwaai handstand; doorrol voorover tot hurkstand; strekstand

Radslag; radslag  $\frac{1}{4}$  draai binnenwaarts en benen samenbrengen tot vouwstand; koprol achterover; strekstand



3 Streckstand; opzwaai handstand; doorrol en ophurken tot handstand; doorrol tot hurkstand; strekstand

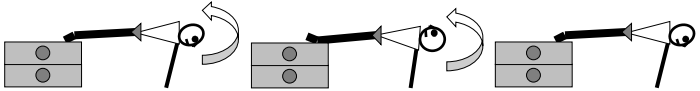
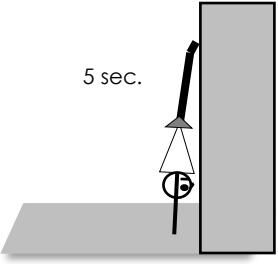
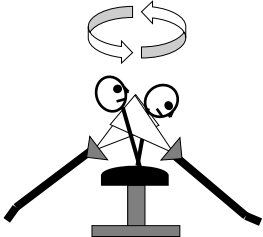
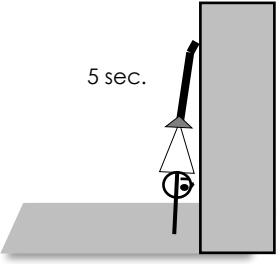
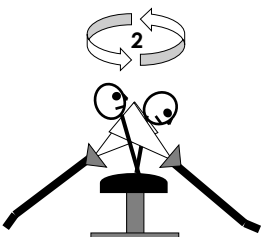
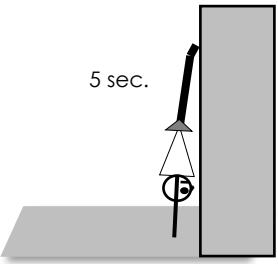
Radslag; radslag  $\frac{1}{4}$  draai binnenwaarts en benen samenbrengen tot vouwstand; rol achterover met gestrekte benen en armen tot ligsteun; hurken tot strekstand

#### Kenmerken

- Alle beweging in vormspanning.
- Alle bewegingen en houdingen met gestrekte benen en tenen, of zoals beschreven.
- Radslag start rechtdoor, net zoals zwaai naar handstand.
- Alle rolbewegingen uitvoeren zoals beschreven.
- De volledige combinatie op 1 lijn uitvoeren.

### Sectie 3: Voltige en handstand

#### Voltige en handstand – Onderbouw

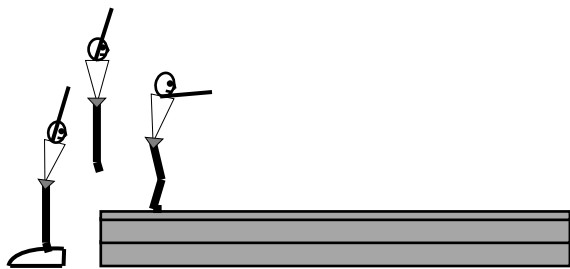
	
<p>1 Borstlingse ligsteun met voeten op een verhoging (lichaam horizontaal); 1/2<sup>e</sup> draai met gestrekt lichaam tot ruglingse ligsteun; 1/2<sup>e</sup> draai met gestrekt lichaam tot borstlingse ligsteun</p>	<p>Opklimmen tot handstand (5") tegen een opstaande mat met de handen op minder dan 40 cm van de mat</p>
	
<p>2 1 flank (paddenstoel)</p>	<p>Opklimmen tot handstand (5") tegen een opstaande mat met de handen op minder dan 20 cm van de mat</p>
	
<p>3 2 flanken (paddenstoel)</p>	<p>Opklimmen tot handstand (5") tegen een opstaande mat met de handen op minder dan 20 cm van de mat</p>

#### Kenmerken

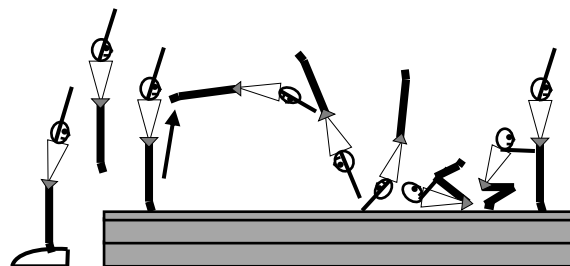
- o Alle beweging in vormspanning.
- o Alle bewegingen met gestrekte heupen, benen en tenen.
- o Flanken op 1 lijn (tape op paddenstoel), ligsteun draai in 1 lijn.
- o De schouders zijn maximaal uitgeduwd in de handstand.
- o De oren zijn niet te zien in de handstand, 'gluren' naar de handen.

## Sectie 4: Sprong

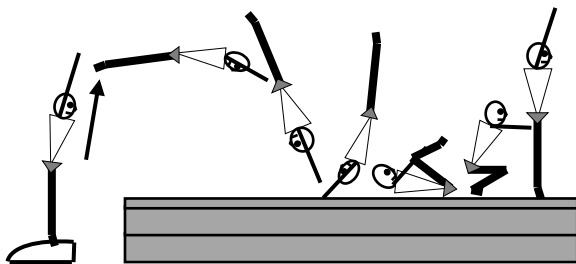
### Sprong – Onderbouw



1 Aanloop; streksprong tot op verhoging 70 cm (trampolineplank)



2 Aanloop; streksprong tot op verhoging 70 cm met doorkaats zweefrol (trampolineplank)



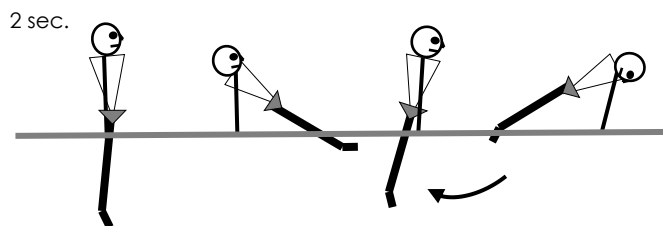
3 Aanloop; zweefrol met hiellift tot op verhoging 70 cm (trampolineplank)

#### Kenmerken

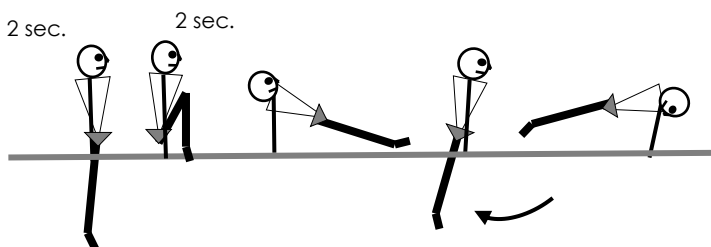
- o Alle beweging in vormspanning.
- o Alle bewegingen en houdingen met gestrekte benen en tenen, of zoals beschreven.
- o De heupen zijn recht bij de afstoot.
- o Streksprong landen met gestrekte benen; zweefrol met hiellift.
- o Tijdens de afstoot bewegen de armen van zij naar voor.

## Sectie 5: Brug

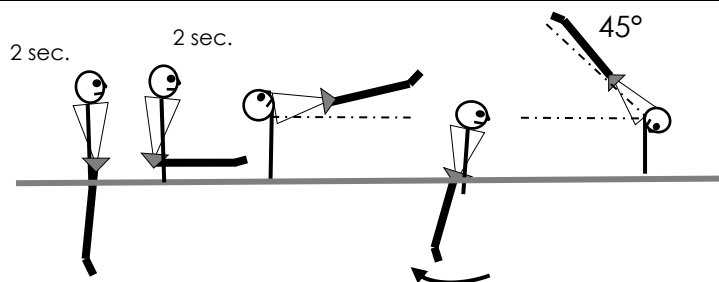
### Brug – Onderbouw



- 1 Strecksteun (2"); 5 zwaaien met gestrekt lichaam voeten onder leggerhoogte (de 3 beste zwaaien tellen)



- 2 Strecksteun (2"); hurksteun (2"); 5 zwaaien met gestrekte lichaam voeten boven leggerhoogte (de 3 beste zwaaien tellen)



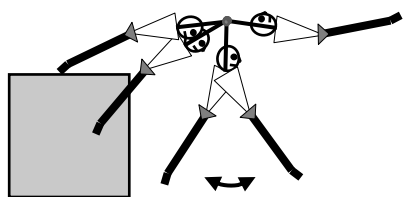
- 3 Strecksteun (2"); hoeksteun (2"); 5 zwaaien met gestrekt lichaam, voorzwaai gestrekt lichaam horizontaal, achterzwaai gestrekt lichaam 45° boven horizontaal (de 3 beste zwaaien tellen)

#### Kenmerken

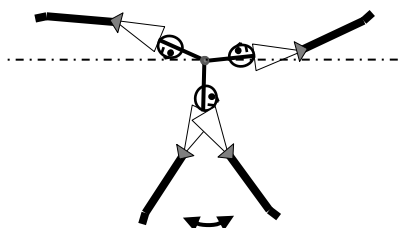
- o Alle beweging in vormspanning.
- o Alle bewegingen en houdingen met gestrekte benen en tenen, of zoals beschreven.
- o Zwaai met volledig recht lichaam.
- o Naar voor blijven kijken tijdens de zwaai.
- o De heupen komen eerst door de steunfase.

## Sectie 6: Rekstok

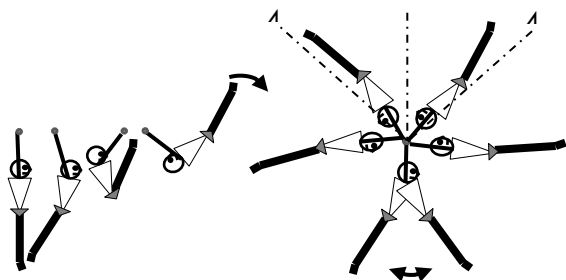
### Rekstok – Onderbouw



- 1 5 x 1 zwaai met lusjes door kastenstraatje met start en einde in spreidstand (5 zwaaien, de beste 3 zwaaien tellen) 2x Verhoging 120cm



- 2 5 zwaaien tot boven horizontaal met lusjes (5 zwaaien, de beste 3 zwaaien tellen), start met zwaai met hulp van trainer



- 3 Strekhang in bovengreep; pendelzwaai; uitzwaai voor; 5 zwaaien boven 45° (5 zwaaien, de 3 beste zwaaien tellen)

#### Kenmerken

- o Alle beweging in vormspanning.
- o Alle bewegingen en houdingen met gestrekte benen en tenen.
- o De zwaai eindigt vooraan en achteraan in een bolle houding.
- o De oren zijn niet te zien tijdens de hele zwaaibeweging.
- o De heupen komen eerste door de hangfase.