

6 en 7 jaar - turnen



SPRONG

Bok met Reutherplank (*jongens 6 jaar: hoogte 90 cm, jongens 7 jaar hoogte 100 cm*)

- Aanloop spreidsprong

Uitgangswaarde 9.5

BRUG

Uitgangswaarde 9

- Uitgangshouding in het midden van de brug.
- Komen tot vouwhang en terug tot stand.
- Opspringen tot steun en voorzwaai, achterzwaai, voorzwaai tot spreidzit.
- Voorzwaai-achterzwaai, in de voorzwaai neerspringen tot stand.

Of

- In de voorzwaai keren en neerspringen tot stand (= **bonus + 0.5**).

MAT

Uitgangswaarde 9

Extra keuze: handstand terug tot stand = bonus + 0.5.

- Koprool voorover, streksprong, koprool voorover.
- Streksprong halve draai, koprool achterover.
- Radslag.

REKSTOK

Uitgangswaarde 9

- Borstwaartsom met eenbenige afzet.
Extra keuze: buikdraai achterover = bonus + 0.5)
- Koprool voorover tot stand.
- Ondersprong tot stand.



8 en 9 jaar - turnen

SPRONG

- Kast in breedte (5 hoog) met Reutherplank, hurksprong **Of** **Uitgangswaarde 9**
- Kast in breedte met mini-trampoline, handstandoverslag = **bonus + 0.5**

BRUG

Uitgangswaarde 9

- Voorzwaai, achterzwaai, in voorzwaai spreidzit.
- Inzwaaien tot voorzwaai en in achterzwaai spreiden tot spreidzit.
- Inzwaaien tot voorzwaai, achterzwaai, voorzwaai wenden tot stand. **Of**
in achterzwaai wenden tot stand (= **bonus + 0.5**).

MAT

Uitgangswaarde 9.5

- Handstand terug tot stand.
- Koprool voorover, streksprong halve draai.
- Koprool achterover tot spreidstand doorgaand in koprool achterover tot hurkzit.
- Inspringen tot ligsteun, terug hurken tot stand.
- Radslag tussengalop radslag.

REKSTOK

Uitgangswaarde 8.5

- Borstwaartsom (**met tweebenige afzet = bonus + 0.5**).
- Buikdraai achterover, neerspringen tot stand.
- Spreidzolenondersprong tot stand. **Of**
Zolenondersprong tot stand (= **bonus + 0.5**).



10 en 11 jaar - turnen

SPRONG

- Kast in breedte (5 hoog) met mini-trampoline, handstandoverslag. **Uitgangswaarde 9**
- Of**
- Kast in breedte (5 hoog) met Reutherplank, handstandoverslag (= **bonus + 0.5**).

BRUG

Uitgangswaarde 9

Uitgangshouding in het midden van de brug.

- Voorzwaai, achterzwaai tot spreidzit.
- Schouderstand door tot koprol inzwaai (**extra: achterzwaai scharen = bonus + 0.5**).
- Voorzwaai, in de achterzwaai wenden tot stand.

MAT

Uitgangswaarde 9

- Handstand doorrol.
- Zweefrol gevolgd door rol voorover tot stand.
- Streksprong halve draai.
- Arabier kaats radslag
- **Extra keuze: overslag (= bonus + 0.5).**

REKSTOK

Uitgangswaarde 8.5

- Borstwaartsom met twee benige afzet.
 - Buikdraai achterover.
 - Een been overheffen, (**extra keuze molendraai = bonus + 0.5**) terug heffen van been.
 - Neerspringen tot stand, spreidzolenondersprong tot stand.
- Of**
Vanuit steun spreidzolenondersprong tot stand (= **bonus + 0.5**).



12 en 13 jaar - turnen

SPRONG

- Kast in breedte met Mini-trampoline, handstandoverslag. **Uitgangswaarde 9**
- Of**
- Kast in breedte met Reutherplank, handstandoverslag (= **bonus + 0.5**).

BRUG

Uitgangswaarde 9

Uitgangshouding in het midden van de brug.

- Voorzwaai, achterzwaai, in de voorzwaai spreidzit.
- Koprool voorover tot spreidzit.
- Of**
- In de voorzwaai koprool tot spreidzit (= **bonus + 0.5**).
- Voorzwaai, achterzwaai, voorzwaai, in de achterzwaai scharen tot spreidzit.
- Inzwaaien, achterzwaai, voorzwaai, in de achterzwaai wenden tot stand.

MAT

Uitgangswaarde 9

- Zweefrol gevolgd door afzet met beide benen handstand doorrol.
- Streksprong halve draai.
- Stutrol tot handstand.
- Arabier streksprong kaats halve draai radslag
- Of**
- Overslag (= **bonus + 0.5**).

REKSTOK

Uitgangswaarde 8.5

- Borstwaartsom met twee benige afzet (**extra keuze kip tot streksteun = bonus + 0.5**)
- Buikdraai voorover.
- Buikdraai achterover.
- Spreidzolenondersprong tot stand.
- Of**
- Vanuit streksteun spreidzolenondersprong tot stand (= **bonus + 0.5**).



14 jaar en ouder - turnen

SPRONG

- Kast met minitrampoline, handstandoverslag **Uitgangswaarde 9**
Of
- Kast in breedte met Reutherplank, handstandoverslag (= **bonus + 0.5**).

MAT

- Zweefrol, afzet met twee benen handstand doorrol, streksprong halve draai **Uitgangswaarde 9**
- Stutrol tot handstand.
- Arabier, streksprong halve draai radslag.
- Overslag
- Of**
- Arabier-flick-flack (= **bonus + 0.5**).

BRUG

- Voorzwaai, achterzwaai, in de voorzwaai kip tot vouwvang op de liggers. **Uitgangswaarde 9**
- Kip tot spreidzit.
- Of**
- Kip tot zwaai (= **bonus + 0.5**).
- Schouderstand.
- Koprool voorover tot spreidzit.
- Inzwaaien en scharen tot spreidzit.
- Inzwaaien, voorzwaai, in de achterzwaai wenden tot stand.

REKSTOK

- Kip tot steun, buikdraai voorover. **Uitgangswaarde 9.5**
- Buikdraai achterover.
- Ophurken en zolendraai tot stand.