



Meisjes 6 en 7 jaar - TURNEN

SPRONG valmat op banken (Reutherplank)

Iedereen maakt 2 sprongen. De beste sprong telt.

- Aanloop gevolgd door koprol.
- Aanloop gevolgd door zweefrol.
- Aanloop gevolgd door handstand platvallen.

Uitgangswaarde 7.5

Uitgangswaarde 8.5

Uitgangswaarde 9.5

BALK (hoogte 100 cm)

- Opspringen tot steun.
- 1 been overspreiden tot rijzit en dan achterop hurken.
- Gaan tot het midden van de balk op tenen – armen langs oren.
- Streksprong – halve draai op tenen.
- 4 passen achteruitlopen, waarbij de armen zijwaarts zijn.
- Zweefstand 2 sec. - (2 stappen vooruit) – halve draai op tenen
- Hurksprong af.

Of

Arabier af (= **bonus + 0.5**).

Uitgangswaarde 9

MAT

- Aansluitpas rechts – aansluitpas links – kattesprong – koprol voorover – streksprong ½ draai.
- Koprol achterover.
- Aanloop radslag (tussenhup) radslag met doordraaien tot stand.

Uitgangswaarde 9.5

SPANBRUG (lage ligger)

- Borstwaartsom gehoekt met eenbenige afzet tot steun.

Met tweebeinig afzet = Bonus + 0.5.

- Buikdraai achterover en neerspringen tot stand.
- Met tweebeinig afzet ondersprong tot stand.

Uitgangswaarde 9



Meisjes 8 en 9 jaar - TURNEN

SPRONG (kast minimaal 90 cm hoog)

Iedereen maakt 2 sprongen. De beste sprong telt.

- Aanloop gevolgd door hurksprong over kast met plank.
- Aanloop gevolgd door overslag met trampoline
- Aanloop gevolgd door overslag met plank

Uitgangswaarde 7
Uitgangswaarde 8
Uitgangswaarde 9.5

BALK (hoogte 100 cm)

Uitgangswaarde 8.5

- Opspringen tot steun.
- 1 been overspreiden tot rijzit.
- Achterop hurken.
- Aansluitpas links, aansluitpas rechts – zweefstand 2 sec.
- ½ draai op de tenen.
- 4 passen achteruitlopen op de tenen, waarbij de armbeweging vrij is.
- 2 passen kattesprong.
- Koprool tot klemrol **OF** snelle rol (= **bonus + 1.0**).
- ½ draai in hurkzit en komen tot stand – streksprong.
- Arabier af.

MAT

Uitgangswaarde 9.5

- Aansluitpas – loopsprong – kattesprong.
- Rol voorover met vluchtig strekken en buigen van de knieën tot stand.
- Streksprong ½ draai – koprool achterover met gestrekte armen.
- Opzwaai tot vluchtige handstand en terugkomen tot stand.
- Aanloop radslag tussenhup arabier kaats.

SPANBRUG (lage ligger)

Uitgangswaarde 9.5

- Borstwaartsom gehoekt met tweebenige afzet tot streksteun.
- Buikdraai achterover gevolgd door opzwaai en neerspringen tot stand.
- Spreidzolenondersprong.



Meisjes 10 en 11 jaar - TURNEN

SPRONG (kasthoogte minimaal 100 cm)

Iedereen maakt twee sprongen. De beste sprong telt.

- Aanloop gevolgd door arabier met trampoline.
- Aanloop gevolgd door overslag met trampoline.
- Aanloop gevolgd door overslag met plank.

Uitgangswaarde 7
Uitgangswaarde 8
Uitgangswaarde 9.5

BALK (hoogte 110 cm)

- Met korte aanloop òf vanuit stand ophurken (met Reutherplank).
- ¼ draai in hurkzit en dan gaan staan.
- Aansluitpas – loopsprong – kattesprong, waarbij de armbeweging vrij is.
- ½ draai op 1 been.
- Zweefstand 2 sec. - 2 pasjes – komen tot hurkzit – snelle rol tot hurkzit en dan tot stand.
- Streksprong (loskomen van de balk)
- ½ draai op de tenen.
- Knieheffen tot bijna einde balk.
- Arabier af.

Of

Handstand overslag af (= **bonus + 0,5**)

Uitgangswaarde 9

MAT

- Aansluitpas – loopsprong – schaarsprong - handstand-doorrol tot hurkzit.
- Rol voorover zonder handensteun –stutrol tot ligsteun.
- Streksprong ½ draai
- Aanloop arabier kaats halve draai radslag.
- **extra:** Handstandoverslag of loopoverslag (= **bonus + 0,5**)

Uitgangswaarde 9

SPANBRUG

Keuze: Oefening A

- Lage ligger vastpakken en met tweebenige afzet borstwaartsom.
- Buikdraai achterover.
- Ophurken op lage ligger tot hurkzit.
- Komen tot strekhangzwaai aan hoge ligger, voorzwaai.
- Achterzwaai voorzwaai achterzwaai, af.
- Streksprong ½ draai.
- Borstwaarts om op lage ligger.
- Spreidzolen ondersprong.

Uitgangswaarde 8.5

Keuze: Oefening B (= **bonus + 1.0**)

- Lage ligger vastpakken en met tweebenige afzet borstwaartsom.
- Buikdraai achterover.
- Ophurken op lage ligger tot hurkzit.
- Komen tot strekhangzwaai aan hoge ligger, voorzwaai.
- Achterzwaai, voorzwaai en salto achterover af.

Uitgangswaarde 9.5

Let op: de meiden moeten van te voren doorgeven welke brugoefening ze gaan doen!



Meisjes 12 en 13 jaar - TURNEN

SPRONG (hele kast)

Iedereen maakt twee sprongen. De beste sprong telt.

- Aanloop gevolgd door half in met trampoline.
- Aanloop gevolgd door overslag met trampoline.
- Aanloop gevolgd door overslag met plank.

Uitgangswaarde 7
Uitgangswaarde 8
Uitgangswaarde 9.5

BALK (hoogte 120 cm)

- Vanuit stand doorhurken tot ruglingse zit.
- Been overspreiden tot rijzit en dan achterop hurken.
- Aansluitpas – loopsprong – sisonne, waarbij de armbeweging vrij is.
- ½ draai op 1 been.
- Zweefstand 2 sec. – aansluitpas – kattesprong – stap - hurksprong.
- ½ draai op de tenen en komen tot hurkzit.
- Snelle rol tot hurkzit.
- Handstandoverslag af
 - Of** salto voorover (= **bonus + 0.5**)
 - Of** salto achterover (= **bonus + 0.5**).

Uitgangswaarde 9

MAT

- Aansluitpas – loopsprong – kattesprong met ½ draai in de sprong.
- Stutrol.
- Snelle rol voorover zonder handensteun en direct doorgaan tot handstand-doorrol (afzet met 2 benen).
- Streksprong ½ draai.
- Arabier kaats ½ draai radslag.
- Aanloop overslag.
 - Extra keuze 1:** aanloop loopoverslag – radslag (= **bonus + 0.5**)
 - Extra keuze 2:** aanloop loopoverslag – overslag (= **bonus + 1.0**)

Uitgangswaarde 8.5

SPANBRUG

Uitgangspositie: Staan voor de lage ligger.

- Lage ligger vastpakken met tweebeinige afzet borstwaartsom.
- Buikdraai voorover, buikdraai achterover.
- Ophurken op de lage ligger tot hurkzit.
- Komen tot strekhangzwaai aan de hoge ligger.
- (Voorzwaai Achterzwaai) Voorzwaai tot borstwaartsom op de hoge ligger.
- Vanuit steun spreidzolenondersprong.

Of

Wegzetten tot strekhangzwaai voorzwaai salto achterover tot stand (= **bonus + 1.0**).

Uitgangswaarde 8.5



Meisjes 14 jaar en ouder - TURNEN

SPRONG (*hele kast*)

Iedereen maakt 2 sprongen. De beste sprong telt.

- Aanloop gevolgd door half in met plank.
- Aanloop gevolgd door overslag met plank.
- Aanloop gevolgd door half in half uit met plank.

Uitgangswaarde 7.5

Uitgangswaarde 8.5

Uitgangswaarde 9.5

BALK (*hoogte 120 cm*)

Uitgangswaarde 8.5

- Vanuit stand doorhurken (met Reutherplank) tot ruglingse zit, één been overspreiden, spreidhoeksteun, gevolgd door achterop hurken.
- Loopsprong - stap - loopsprong.
- Zweefstand 2 sec. en direct ½ draai met beenopzwaai.
- Hurk-hoeksprong.
- Keuze uit:
 - Handstand, pasjes vrije beweging tot het eind
 - Of** radslag (halve draai) pasjes vrije beweging (= **bonus + 0.5**).
 - Of** losse rol evt. pasjes vrije beweging tot het eind (= **bonus + 0.5**).
- Keuze afsprong uit:
 - Aanloop met overslag.
 - Of** aanloop met salto voorover (= **bonus + 0.5**).
 - Of** (halve draai), salto achterover (= **bonus + 0.5**).

MAT

Uitgangswaarde 9

- Aansluitpas – loopsprong – kattsprong met hele draai in de sprong.
- Snelle rol voorover zonder handensteun en direct doorgaan tot handstand doorrol (afzet met 2 benen).
- Stutrol – hurksprong met halve draai in de sprong.
- Aanloop arabier kaats halve draai radslag direct gevolgd door enkele aansluitpasjes voorwaarts tot stand.
- Streksprong ½ draai.
- Aanloop loopoverslag-radslag.
- **Extra:** Arabier flick-flack (= **bonus + 0.5**).

SPANBRUG

Uitgangswaarde 9

Uitgangspositie: staan voor de lage ligger.

- Borstwaartsom met tweeënige afzet tot steun, buikdraai voorover, buikdraai achterover
- Ophurken op de lage ligger tot hurkzit.
- Komen tot strekhangzwaai aan de hoge ligger.
- (Voorzwaai Achterzwaai) Voorzwaai tot borstwaartsom op de hoge ligger.
- Of**
 - Kip naar hoge ligger (= **bonus + 0.5**).
- ¾ Reus
- Wegzetten tot strekhangzwaai voorzwaai salto achterover tot stand.