

# Oefeningen 2023 Dames Niveau A

## Sprong

(Dikke mat met trampoline en springplank ervoor)

- Streksprong
- Hurksprong

## Brug

- Borstwaartsom met hulp
- Drie tellen steunen
- Voorover duikelen
- Ondersprong met afzet van 1 been

## Balk

(Balkhoogte 100 cm)

- Ophurken op de kast (-2 delen) of blok
- Op de tenen lopen tot de midden van de balk
- Inhurken
- Komen tot stand
- Streksprong
- Op de tenen lopen tot het einde van de balk
- Streksprong af

## Vloer

- Koproel
- Kattensprong
- Zweefstand
- Inhurken gevolgd door kaars
- Vanuit hurkzit Komen tot ruglig
- Draaien naar buiklig
- Ligsteun, inspringen tot hurkzit
- Streksprong ½ draai links om
- Streksprong ½ draai rechtsom

# Oefeningen 2023 Dames Niveau B

## Sprong

(Trampoline met kast -1 deel en dikke mat. Indien nodig springplank voor de trampoline)

- 2x Koprool op de kast

## Brug

- Borstwaartsom
- Buikdraai (mag met hulp)
- Voorover duikelen
- Ondersprong met afzet van twee benen

## Balk

(Balkhoogte 100 cm)

- Ophurken op de kast (-1 deel) of blok
- Passé (knieën op) tot midden van de balk
- Inhurken
- Komen tot rijzit
- Komen tot hurkzit
- Komen tot stand
- Zweefstand
- Op de tenen lopen tot het einde van de balk
- Hurksprong af

## Vloer

- Koprool voorover
- Kattensprong
- Zweefstand
- Inhurken gevolgd door kaars
- Vanuit hurkzit komen tot ruglig
- Draaien naar buiklig
- Ligsteun inspringen tot hurkzit
- Streksprong  $\frac{1}{2}$  draai links om
- Streksprong  $\frac{1}{2}$  draai rechts om
- Handstand

# Oefeningen 2023 Dames Niveau C

## Sprong

(Trampoline met kast -1 deel en dikke mat, Indien nodig springplank voor de trampoline)

- 2x Arabier

## Brug

- Borstwaartsom
- Buikdraai
- Achter neerspringen
- Spreidondersprong

## Balk

(Balkhoogte 100 cm)

- Ophurken op de balk (met plank)
- $\frac{1}{4}$  draai in hurkzit
- Komen tot stand
- Kattensprong - streksprong
- $\frac{1}{2}$  draai op de tenen
- Zweefstand
- Inhurken  $\frac{1}{2}$  draai
- Passé (knieën op) tot het einde van de balk
- Arabier af

## Vloer

- Aanloop radslag (einde van de mat)
- Handstand
- Koprool gevolgd door koprool zonder handen
- Kattensprong  $\frac{1}{2}$  draai
- Zweefstand
- Koprool achterover

# Oefeningen 2023 Dames Niveau D

## Sprong

(Trampoline met hele kast en dikke mat)

- 2x overslag

## Brug

- (Trainster hangt turnster aan de hoge ligger en geeft de turnster een duw achterwaarts)
- 3x zwaaien aan de hoge ligger
- Achter afspringen
- Streksprong  $\frac{1}{2}$  draai
- Borstwaartsom met afzet van 2 benen
- Buikdraai
- Afspreiden vanuit steun

## Balk

(Balkhoogte 120 cm)

- Ophurken op de balk (met plank)
- $\frac{1}{4}$  draai in hurkzit
- Komen tot rijzit
- Hoekzit met handen achter je aan de balk
- komen tot rijzit
- Komen tot kniezit
- Komen tot stand
- Aansluitpas loopsprong
- Op de tenen lopen tot einde van de balk
- $\frac{1}{2}$  draai op de tenen
- Kattensprong – streksprong
- Passé (knieën op) tot het midden van de balk
- Komen tot hurkzit
- $\frac{1}{2}$  in hurkzit
- Koprof (mag met hulp)
- Op de tenen lopen naar het einde van de balk
- Arabier **of** overslag af

## Vloer

- Radslag (doordraaien) arabier
- Aansluitpas loopsprong - sluitsprong
- Streksprong  $\frac{1}{2}$  draai
- Handstand
- Koprof gevolgd door koprof zonder handen
- kattensprong  $\frac{1}{2}$  draai
- Koprof achterover met rechte armen
- Aanloop radslag

# Oefeningen 2023 Dames Niveau E

## Sprong

(Trampoline met hele kast en dikke mat)

- 2x Overslag  $\frac{1}{2}$  draai of 2x Half in half uit

## Brug

- Borstwaartsom met afzet van 2 benen
- Buikdraai
- Ophurken
- 3x zwaaien
- Achter afspringen
- Streksprong  $\frac{1}{2}$  draai
- Borstwaarsom met afzet van 2 benen
- Afspreiden vanuit steun

## Balk

(Balkhoogte 120 cm)

- Doorhurken of overspreiden
- Komen tot rijzit
- Komen tot hurkzit
- Komen tot stand
- Aansluitpas, loopsprong - kattensprong
- Passé (knieën op) tot einde van de balk
- Zweefstand
- $\frac{1}{2}$  pirouette (een been)
- Wisselsprong - spagaatsprong
- Koprol (zonder hulp)
- Overslag af

## Vloer

- Aanloop overslag (mag met plank)
- 2 stappen spreidsprong
- Streksprong  $\frac{1}{2}$  draai
- Aansluitpas loopsprong – kattensprong
- $\frac{1}{2}$  pirouette
- Handstand doorrol gevolgd door koprol zonder handen
- Kattensprong  $\frac{1}{2}$  draai
- Stutrol
- Aanloop arabier radslag zijwaarts galop en sluitsprong