

Recreatief Toestelturnen

D-NIVEAU

HERENBRUG

jongens

Oefeningen 4,5

SPECIFIEKE RICHTLIJNEN HERENBRUG D-niveau:

Algemeen:

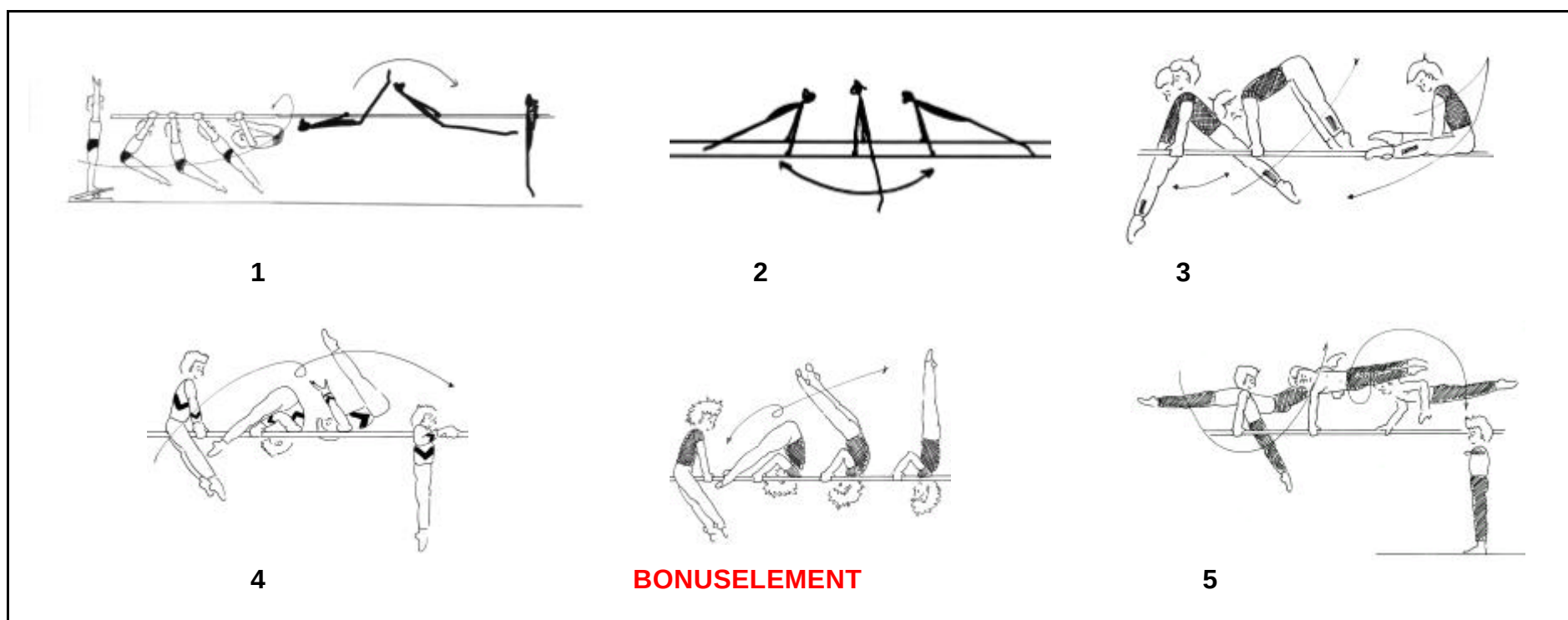
- Zie richtlijnen herenbrug niveau E!

Keuze oefening, samenstelling en inhoud:

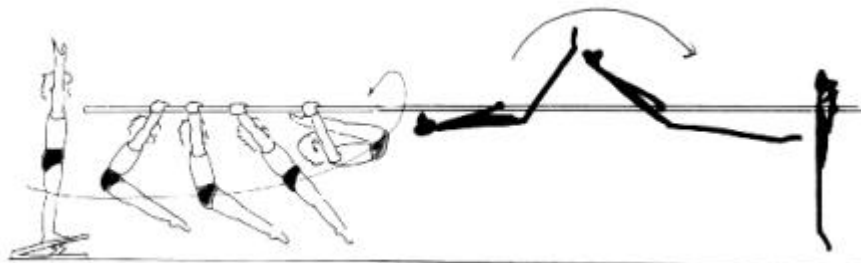
- De gymnast mag **kieszen uit oef. 4 (startwaarde 8p) of oef. 5 (startwaarde 9p)**. De keuze is onafhankelijk van het geturnde niveau aan de overige toestellen. Het is een gymnast niet toegestaan een oefening uit niv. E te turnen (oef. 4 of oef. 5) ; indien deze dit wel doet, volgt een nulscore voor die oefening!
 - ✗ De gekozen oefening wordt vooraf aan de jury gemeld! Indien de vermelde oefening niet strookt met de geturnde oefening, dan geldt een aftrek van 1,0p op de startwaarde.
- **De samenstelling van de oefening is volledig opgelegd, d.w.z.:**
 - ✗ Er zijn 5 voorgeschreven elementen, die allemaal moeten geturnd worden. Indien een element weggelaten wordt, geldt volgende aftrek:
 - ?? Indien de gymnast slechts 4 elementen turnt: een aftrek van -1,0p op de startwaarde.
 - ?? Indien de gymnast slechts 3 elementen turnt: een aftrek van -2,0p op de startwaarde.
 - ?? Indien de gymnast slechts 1 of 2 elementen turnt, geldt een **startwaarde van 2,00p voor de totale oefening (ongeacht de oorspronkelijke startwaarde)**. Hiervan wordt ook nog de aftrek voor fouten afgetrokken.
 - ✗ De volgorde van deze 5 voorgeschreven elementen is vastgelegd. De gymnast mag deze volgorde niet veranderen, tenzij voor invoeging van het bonuselement; in geval van wijziging volgt een aftrek van 0,5p per keer
- Naast de voorgeschreven elementen, mag er in het D-niveau **1 bonuselement** geturnd worden:
 - ✗ Er is slechts 1 mogelijk bonuselement per oefening, dit staat duidelijk beschreven. Andere bonuselementen worden niet toegelaten en zullen geen bonuspunten opleveren, maar wel aftrek voor uitvoeringsfouten.
 - ✗ Een goed uitgevoerd bonuselement (bestrafing kleiner dan 0,5p) levert een **bonus van 1 p** op op de startwaarde. De startwaarde kan dus verhoogd worden met max. 1 p (1x 1,0 p).
 - ✗ Indien een gymnast 0,5 p of meer bestraffing krijgt voor het bonuselement, dan vervalt de bonuswaarde maar is er geen bestraffing voor dit element.
 - ✗ Het bonuselement moet geturnd worden op de plaats waar aangegeven in de beschrijving. Wordt het bonuselement op een andere plaats in de oefening geturnd, dan is er een aftrek van 0,5p. Indien het bonuselement goed werd uitgevoerd, zal dit wel nog 1,00p bonus opleveren, en blijft ook de aftrek behouden!

Herenbrug D-niveau: oefening 4 (startwaarde 8p.)

Opgelegde combinatie van 5 voorgeschreven elementen:
(vaste volgorde, alle elementen moeten geturnd worden, één bonuselement mogelijk)



Beschrijving van de elementen, herenbrug D-niveau, oefening 4:



1. Kip tot bovenarmsteun



2. Steunzwaaien met voeten tot leggerhoogte

Bewegingsbeschrijving:

Vanuit stand op **of na aanloop van enkele passen naar de springplank** aan uiteinde van de leggers; springen tussen de brugleggers, handen vastnemen in duimgreep met gestrekte armen en schouders laag; met gehoekt lichaam voorwaarts zwaaien, de voeten voorwaarts en vervolgens snel opwaarts brengen met gestrekte benen tot vouwhang; kippen tot bovenarmsteun (d.w.z. verder doorzwaaien, heupen strekken en net wanneer men boven de leggers komt met de schouders, de armen buigen door de ellebogen naar buiten te duwen); de bovenarmen steunen op de leggers); min. 1x doorzwaaien in bovenarmsteun

Vereisten:

- De zwaai gebeurt met voeten van de grond en benen gestrekt
- Actief de voeten heffen en tot vouwhang komen
- De beweging wordt uitgevoerd met volledig gestrekte armen (tot het moment dat men moet steunen op de bovenarm)
- De benen actief opwaarts duwen bij het opklimmen (heupen strekken)
- Eindigen in bovenarmsteun en doorgaan in voor- en achterwaartse zwaai

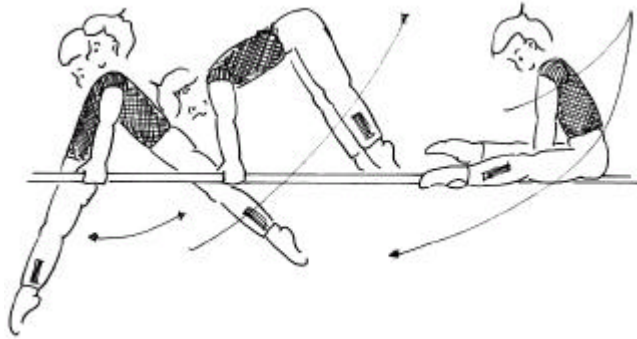
Na de bovenarmzwaai mag de gymnast de benen voorwaarts over de leggers spreiden en via spreidzit komen tot streksteun

Bewegingsbeschrijving:

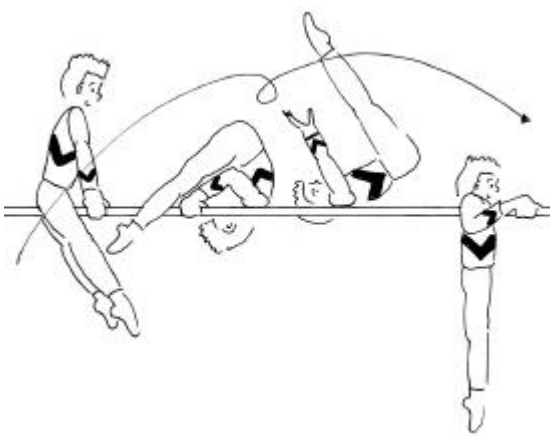
Vanuit streksteun voor- achterwaarts zwaaien met gestrekte heupen; de zwaaibeweging versterken zodat de voeten tot leggerhoogte komen, zowel voorwaarts als achterwaarts ; 3x na elkaar uitvoeren

Vereisten:

- Met gestrekte armen en benen zwaaien
- Bij elke zwaai wordt de schouderhoek vooraan maximaal geopend
- De heuphoek blijft steeds open (niet hoeken of overstrekken)
- De heupen komen zowel vooraan als achteraan tot minimum horizontale hoogte
- De schouders worden telkens mee voor- en achterwaarts verplaatst
- 3x heen en weer kunnen zwaaien met voeten tot leggerhoogte



3. Vanuit steunzwaai inspreiden tot gespreide hoeksteun 2"



4. Rol voorwaarts van spreadzit tot bovenarmsteun

Bewegingsbeschrijving:

Zwaaien in streksteun (max. 3x); tijdens de volgende achterzwaai tegelijk de benen spreiden, bekken heffen en het lichaam hoeken; komen tot gespreide hoeksteun met de benen gestrekt en voeten tot minimum leggerhoogte; 2" aanhouden

Vereisten:

- Beheerst komen tot stabiele hoeksteun (vloeiend inspreiden)
- Niet neervallen op de leggers na het inspreiden
- Voeten moeten tot min. leggerhoogte geheven en gehouden worden
- 2" hoeksteun aanhouden

Na de hoeksteun laat de gymnast zich zakken tot spreadzit op de leggers

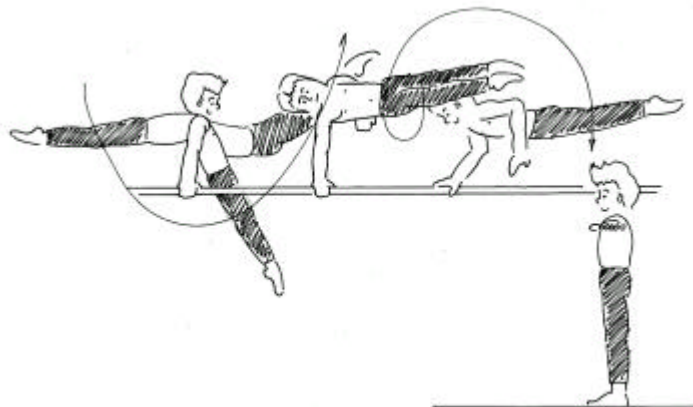
Bewegingsbeschrijving:

Spreadzit op de brug, handen in duimgreep voor de benen; hoofd tussen de leggers brengen, steun nemen op de bovenarmen en de ellebogen breed neerwaarts duwen; een rolbeweging voorwaarts maken met gespreide benen; de handen snel ompakken in het 2^e deel van de rol, terwijl de benen sluiten en komen, tot bovenarmsteun en doorzwaaien

Vereisten:

- Vertrekken vanuit spreadzit met gestrekte benen
- De benen zijn tijdens het eerste deel van de rol gestrekt en gespreid; tijdens het tweede deel van de rol de benen sluiten en strekken
- De handen snel ompakken tijdens de rol en een vlotte rol uitvoeren
- Eindigen in bovenarmsteun op de brug en meteen een zwaaibeweging maken, min. 1x - max. 3

Na de laatste zwaai legt de gymnast de benen voor zich gespreid op de leggers en duwt op tot spreadzit; vervolgens via kleine beenbuiging de benen laten opwippen, sluiten en komen tot zwaai in streksteun



5. Voorzwaai met halve draai buitenwaarts uit de brug

Hiertussen eventueel het bonuselement turnen!

Bewegingsbeschrijving:

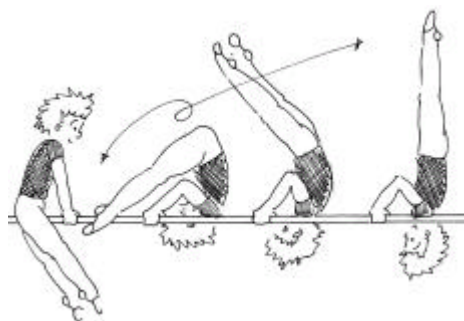
Zwaaien in streksteun (max 3x); bij de volgende voorzwaai het lichaam naar rechts verplaatsen, krachtig afduwen van beide handen en 1/2^{de} draai naar rechts uitvoeren (buitenwaarts); het lichaam in gestrekte houding over de legger zwaaien, de linkerhand komt vrij (helpt bij de rotatie); eindigen in strekstand met de rechterflank naar de leggers met 1 hand vast of los van de leggers.

Vereisten:

- Zwaaien met gestrekt lichaam en gestrekte heupen
- Het lichaam pas zijwaarts verplaatsen en draaien op het hoogste punt van de voorzwaai
- Dynamische beweging
- Eindigen in stabiele stand met rechterzijde naar de brug toezwaaien met gestrekt lichaam en gestrekte heupen

Bonuselement herenbrug, oefening 4 (+1,0p bovenop de startwaarde): **verplicht te turnen tussen element 4 en 5!**

SCHOUDERSTAND VANUIT SPREIDZIT TOT SPREIDZIT



Bewegingsbeschrijving:

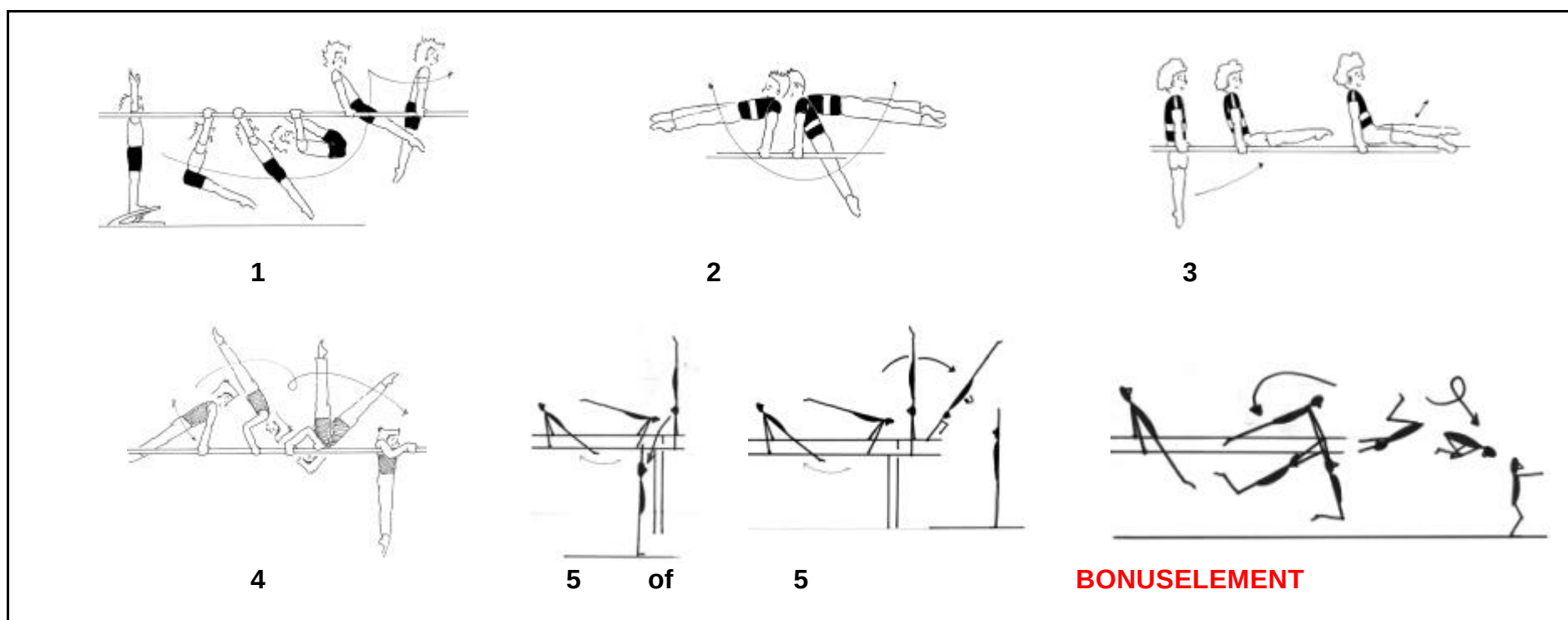
Spreadzit op de brug, handen in duimgreep voor de benen; hoofd tussen de leggers brengen, steun nemen op de bovenarmen en de ellebogen breed neerwaarts duwen; benen gespreid opwaarts brengen en vervolgens sluiten tot gestrekte schouderstand, 2" aanhouden en vervolgens de benen spreiden en laten zakken; terugkomen tot spreadzit

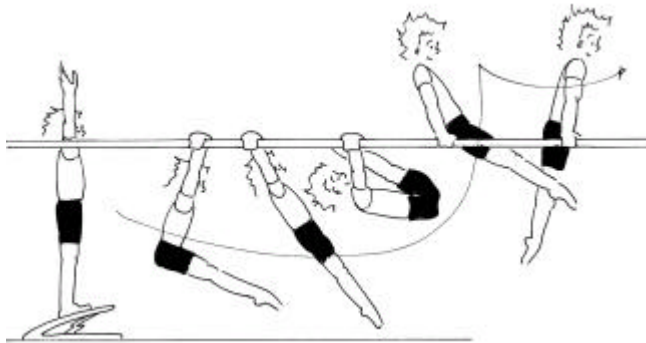
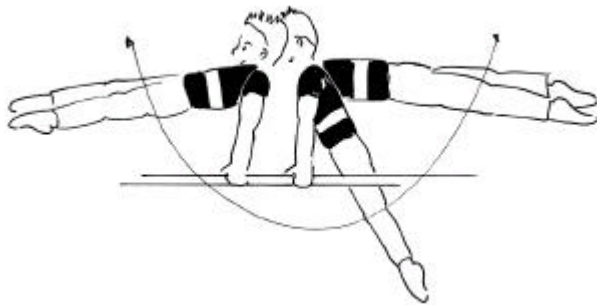
Vereisten:

- Vertrekken vanuit spreadzit met gestrekte benen
- De benen zijn tijdens het opduwen tot schouderstand gestrekt en gespreid
- Het lichaam volledig uitstrekken en opspannen tijdens de schouderstand
- 2" schouderstand aanhouden met benen gesloten en gestrekt
- De benen gespreid en beheerst laten zakken tot spreadzit
- Eindigen in spreadzit op de brug

Herenbrug D-niveau: oefening 5 (startwaarde 9p.)

Opgelegde combinatie van 5 voorgeschreven elementen:
(vaste volgorde, alle elementen moeten geturnd worden, één bonuselement mogelijk)



Beschrijving van de elementen, herenbrug D-niveau, oefening 5:**1. Zweefkip****2. Steunzwaaien met zijwaartse beenspreiding, 3x**Bewegingsbeschrijving :

Stand op **of na aanloop van enkele passen naar de springplank** aan uiteinde van de leggers; springen tussen de brugleggers, handen vastnemen in duimgreep met gestrekte armen en schouders laag; met gehoekt lichaam voorwaarts zwaaien, de voeten voorwaarts brengen en ze snel opwaarts brengen met gestrekte benen tot vouwhang; kippen tot streksteun en doorgaan in zwaai

Vereisten:

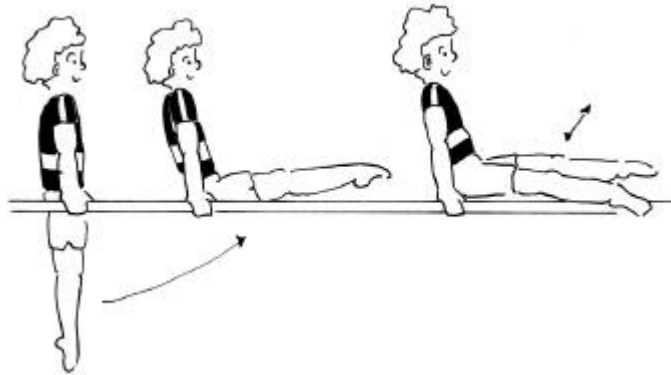
- De zwaai gebeurt met voeten van de grond en benen gestrekt
- Actief de voeten heffen en tot vouwhang komen
- De beweging wordt uitgevoerd met volledig gestrekte armen
- De benen actief opwaarts duwen bij het opkippen
- Met gestrekte armen en rechte rug bijtrekken tot steun
- Eindigen in streksteun en doorgaan in voor- en achterwaartse zwaai

Bewegingsbeschrijving:

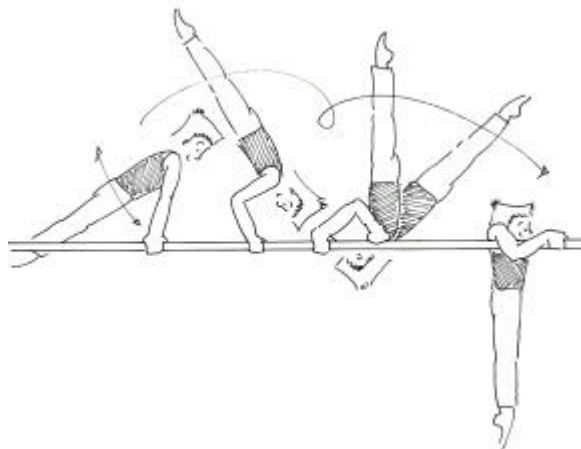
Vanuit streksteun voor-achterwaarts zwaaien met gestrekte heupen (max. 1x) tijdens de volgende voorzwaai de benen boven de leggers zijwaarts spreiden en sluiten met gestrekte heupen; achterwaarts zwaaien en benen nu achterwaarts boven de leggers spreiden en sluiten

Vereisten:

- Lichaam blijft gestrekt tijdens de zwaai, heupen niet hoeken
- Telkens tot horizontaal zwaaien, zowel voor- als achterwaarts
- Benen zijn gesloten tijdens de zwaai en spreiden pas op het eind van de beweging en boven de leggers
- De benen worden breder dan de leggerbreedte gespreid
- Armen zijn gestrekt
- 3x na elkaar voor- en achterzwaaien met beenspreiding



3. Gesloten hoeksteun met benen spreiden en sluiten 2x



4. Steunzwaaien tot vluchtige schouderstand en doorrollen

Bewegingsbeschrijving :

Vanuit streksteun beide benen gestrekt heffen tot gesloten hoeksteun en vervolgens de benen spreiden-sluiten met de voeten boven de leggers (2x); terugkeren tot streksteun

Vereisten:

- Vertrekken en eindigen in streksteun
- Voeten mogen de leggers niet raken tijdens het spreiden en sluiten; de benen zijn horizontaal geheven
- De armen en benen zijn gestrekt
- Hoofd blijft neutraal (niet achteruit) en de rug is recht
- 2x spreiden en sluiten na elkaar en zonder stop

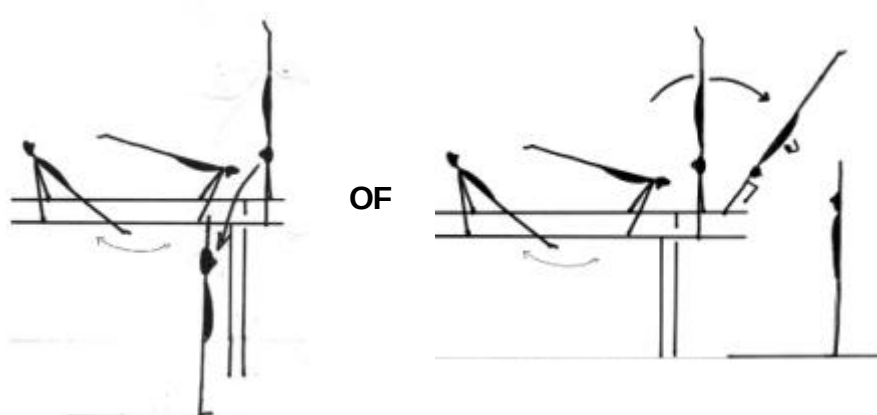
Bewegingsbeschrijving:

Zwaaien in streksteun (max. 3x); op hoogste punt van de volgende achterzwaai de armen buigen en de bovenarmen plaatsen op de leggers; ondertussen zwaaien de benen verder door tot opwaarts vertikaal; door vluchtige schouderstand gaan en een rol maken met gestrekt lichaam; gelijktijdig de handen snel ompakken en eindigen in bovenarmsteun; daaropvolgend min. 1x - max. 3x zwaaien

Vereisten:

- Zwaaien in streksteun met gestrekte heupen
- Een hoge zwaai nemen in streksteun voor de schouderstand uitgevoerd wordt
- Een vlotte overgang maken van de zwaai naar de schouderstand
- De schouderstandfase moet niet aangehouden worden, doch zichtbaar zijn
- Doorrollen met gestrekt lichaam en handen snel ompakken
- Meteen doorgaan in zwaai na de rol

Na de laatste zwaai legt de gymnast de benen voor zich gespreid op de leggers en duwt op tot spreadzit

 5. Steunzwaaien tot handstand en komen tot stand naast of achter de brug (vrije keuze)	<u>Bewegingsbeschrijving :</u> Vanuit streksteun hoge zwaaien maken met gestrekte heupen (max. 3); bij de volgende achterzwaai wordt de zwaaibeweging nog versterkt en zwaait de gymnast door tot handstand (hierbij worden de schouders rugwaarts geduwd zodat de schouderhoek 180° geopend wordt); na vluchtige handstandfase het lichaam ofwel zijwaarts naast de brug laten komen, ofwel ½ draai maken tot stand met aangezicht naar de leggers <u>Vereisten:</u> - Met gestrekte armen en benen zwaaien - Bij elke zwaai wordt de schouderhoek vooraan maximaal geopend - De heuphoek blijft steeds open (niet hoeken of overstrekken) - De schouders worden telkens mee voor- en achterwaarts verplaatst - Bij de laatste achterzwaai worden de hielen krachtig opwaarts gezwaaid zodat het lichaam tot handstand komt - De handstandfase moet duidelijk te zien zijn - Het opzwaaien tot handstand gebeurt met gestrekte armen en benen - Na de handstand beheerst zijwaarts wegdraaien naast of overdraaien met halve draai tot strekstand in evenwicht <i>Hierna eventueel het bonuselement turnen!</i>
---	---

Bonuselement herenbrug, oefening 5 (+1,0p bovenop de startwaarde): **verplicht te turnen ná 5 (gymnast mag terug op het toestel komen of erop geholpen worden!**

SALTO ACHTERWAARTS UIT DE BRUG



Bewegingsbeschrijving :

Vanuit streksteun op het einde van de leggers: 1x voor-achterwaarts zwaaien, bij de 2^e achterzwaai lichaam actief rugwaarts duwen; daarbij schouders rugwaarts verplaatsen; schouderhoek openen en voorwaarts zwaaien met gebogen benen; bij de voorzwaai de handen lossen; lichaam hurken (bolletje maken) en een rugwaartse salto uitvoeren;

Vereisten:

- Krachtige achterzwaai met gespannen lichaam
- Bij het achteruitzwaaien vanuit streksteun wordt de schouderhoek geopend (er mag geen slag in de schouders ontstaan)
- De armen zijn volledig gestrekt
- De voeten of knieën raken de grond niet tijdens de zwaai
- Handen aan de knieën houden tijdens de salto
- Een hoge salto maken
- In de salto moet een duidelijke hurkhouding aanwezig zijn, met nadien uitstrekken van het lichaam voor de landing