

Recreatief Toestelturnen

E-NIVEAU

HERENBRUG

jongens

Oefeningen 1, 2, 3

SPECIFIEKE RICHTLIJNEN HERENBRUG E-niveau:

Algemeen:

- De oefening wordt uitgevoerd op een **herenbrug van min. 1,50 m hoogte** (mag aangepast worden aan grootte van de gymnast tot maximum 1,80m), met matjes (5-10cm) eronder geplaatst. Er mag een **valmat van 30 cm** geplaatst worden voor de afsprong. Voor de 'kipbewegingen' mag **1 springplank van 21 cm** gebruikt worden; deze mag niet op de valmat geplaatst worden!
- Aangezien de moeilijkheid van het toestel 'herenbrug', moeten niet alle elementen meteen na elkaar (in directe verbinding) geturnd worden. Daarom is het **toegestaan steeds enkele zwaaien tussen de elementen** uit te voeren, zonder beperking in aantal. Er is ook geen bestraffing voor het uitvoeren van extra zwaaien dan beschreven is.
- Soms is het toegestaan om tussen bepaalde elementen van het toestel af te komen, dit evenwel zonder extra rustpauze te nemen (lang wachten, magnesium nemen, praten met trainer,...). Een stop kan enkel indien uitdrukkelijk vermeld bij de beschrijving van de elementen. Andere, niet-geoorloofde, stops met voeten op de mat, worden bestraft met telkens 0,5p.
- De tekst (volledige bewegingsbeschrijving en technische vereisten per element) is steeds bepalend voor een correcte uitvoering en vormt het uitgangspunt voor jurering; de tekeningen gelden enkel ter illustratie!
- De tekst is steeds bepalend voor een correcte uitvoering en vormt het uitgangspunt voor jurering; de tekeningen gelden enkel ter illustratie!
- De oefeningen komen uit het oefenprogramma 'Basisgym', of zijn ervan afgeleid.

Keuze oefening, samenstelling en inhoud:

- De gymnast mag **kiezen uit oef. 1 (startwaarde 8p), oef. 2 (startwaarde 9p) of oef. 3 (startwaarde 10p)**. De keuze is onafhankelijk van het geturnde niveau aan de overige toestellen. Het is een gymnast niet toegestaan een oefening uit niv. D 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.

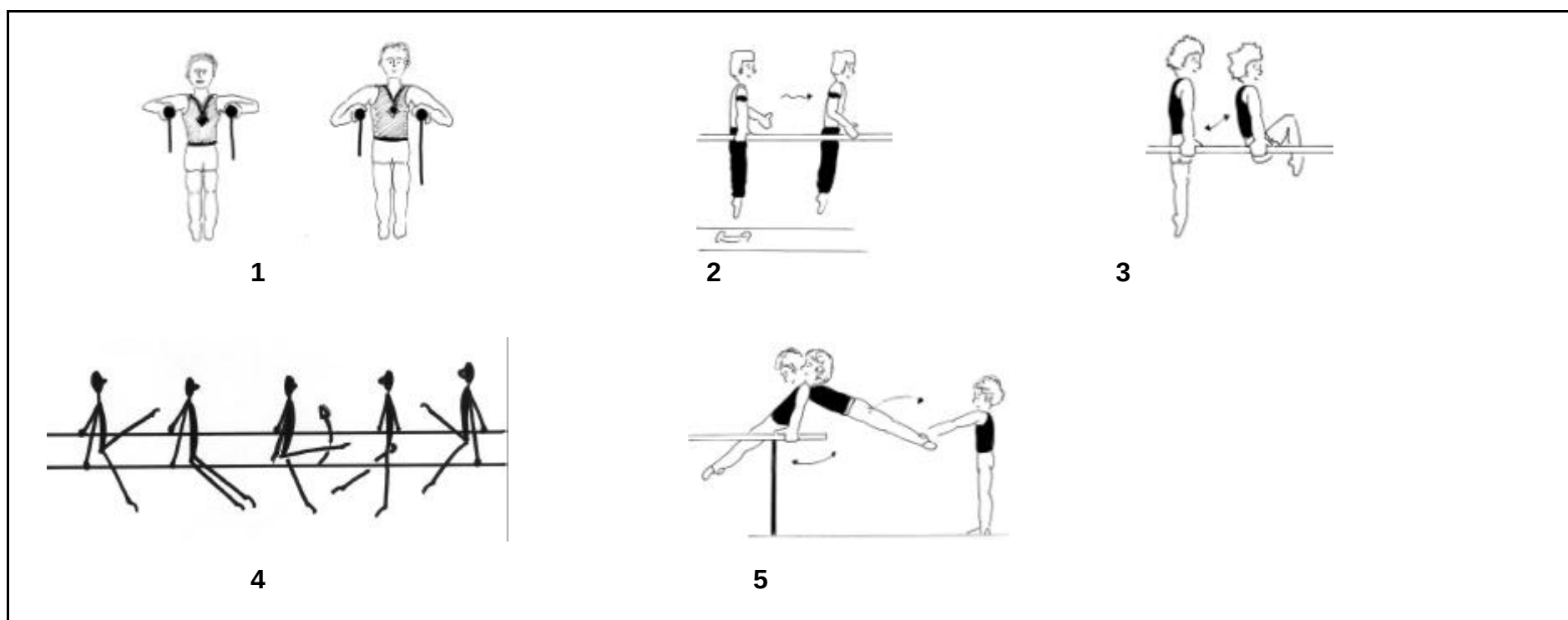
?? Indien de gymnast slechts 1 of 2 elementen turnt, geldt een **startwaarde van 2,00p voor de totale oefening (ongeacht de oorspronkelijke startwaarde)**. Hiervan wordt ook nog de aftrek voor fouten afgetrokken.

✂ ✂ De volgorde van deze 5 voorgeschreven elementen is vastgelegd. De gymnast mag deze volgorde niet veranderen; in geval van wijziging volgt een aftrek van 0,5p per keer

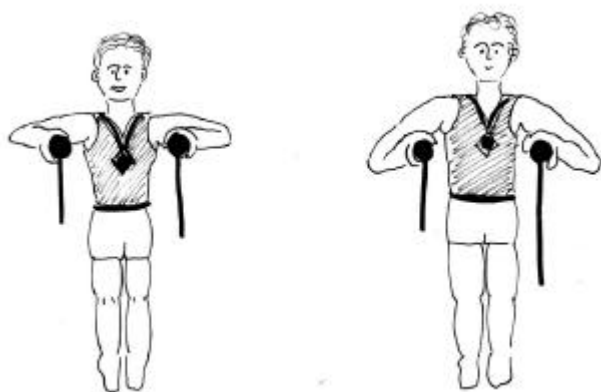
✂ ✂ Er zijn **géén bonuselementen** in niveau E van toepassing. De startwaarde kan niet verhoogd worden door toevoeging van extra elementen.

Herenbrug E-niveau: **oefening 1 (startwaarde 8p.)**

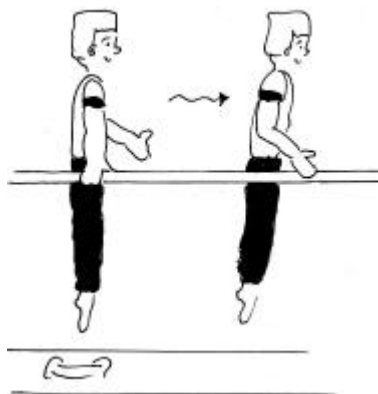
Opgelegde combinatie van 5 voorgeschreven elementen:
(vaste volgorde, alle elementen moeten geturnd worden, géén bonuselement)



Beschrijving van de elementen, herenbrug E-niveau, oefening 1:



1. Butterflies vanuit bovenarmhang, 5x



2. Steun verleggen voorwaarts, 10 stapjes

De gymnast staat tussen de leggers (plaats zodanig te bepalen, dat de gymnast na element 3 op het uiteinde van de brug komt) en springt zelf of met hulp van de trainer tot bovenarmhang (gebruik van springplank is ook toegelaten)

Bewegingsbeschrijving:

Bovenarmhang met gestrekt lichaam, handen in duimgreep; duwen op de bovenarmen en de ellebogen neerwaarts duwen zodat het lichaam duidelijk opwaarts beweegt, terugkomen tot beginhouding en herhalen.

Vereisten:

- De beweging uitvoeren met volledig gestrekt lichaam
- Er is een duidelijke op- en neerwaartse verplaatsing van het lichaam te zien
- 5x na elkaar dynamisch opduwen

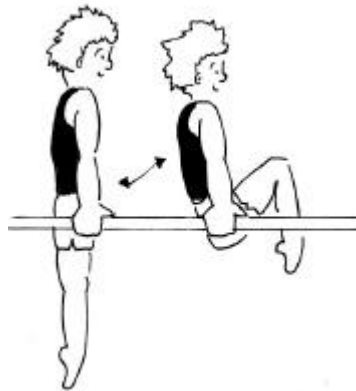
Na deze oefening komt de gymnast ofwel van het toestel af om vervolgens met hulp van de trainer tot streksteun te komen, ofwel blijft de gymnast in bovenarmsteun en komt hij zelf via spreidzit (benen over leggers leggen) tot streksteun

Bewegingsbeschrijving:

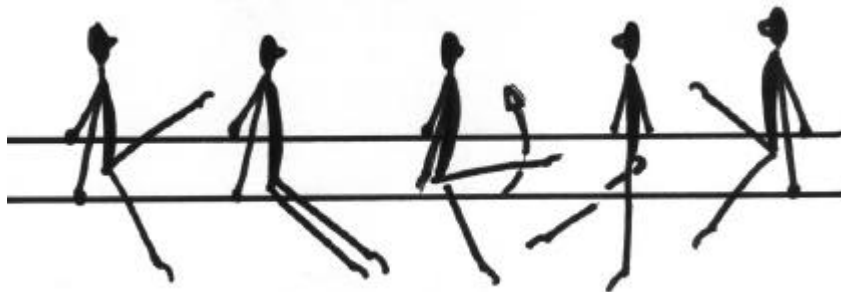
Streksteun, handen vast in duimgreep; hand per hand voorwaarts verplaatsen door de steun links-rechts te verleggen en zo voorwaarts vorderen; afspringen door handen te lossen en armen bij het lichaam te brengen

Vereisten:

- Strecksteun met gespannen en gestrekt lichaam
- Lichaamsgewicht telkens van links naar rechts verplaatsen
- Lichaam blijft zo gestrekt mogelijk tijdens de verplaatsing, doch lichte beenspreiding/buiging is toegestaan
- Armen zijn gestrekt
- 10 stapjes maken zonder stop



3. Opduwen tot zithouding, 2"



4. Halve draai vanuit spreidzit ('kleine draai')

Bewegingsbeschrijving:

Streksteun; benen gebogen heffen tot bovenbenen min. horizontaal zijn, 2" aanhouden en terugkeren tot streksteun

Vereisten:

- Vertrekken en eindigen in streksteun met gespannen lichaam
- Bovenbenen moeten min. horizontaal geheven en gehouden worden
- 2" aanhouden
- Armen zijn gestrekt
- Hoofd blijft neutraal (niet achteruit)
- De rug is recht (niet hol trekken)
- Benen terug beheerst laten zakken

Na de zithouding legt de gymnast de benen voor zich gespreid over de leggers en komt zo tot spreidzit; handen verplaatsen van achter de rug naar voor tussen de benen

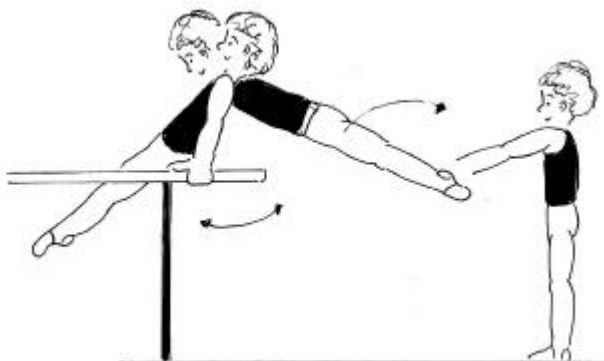
Bewegingsbeschrijving:

Spreidzit op de brug, handen achter lichaam op de leggers gesteund : beide benen naar de rechterkant van de leggers brengen; het rechterbeen over het linkerbeen en over de legger zwaaien; gelijktijdig het bekken binnenwaarts draaien en de rechterhand naast de linkerhand op de legger plaatsen; het been tussen de leggers doorzwaaien naar voor; het lichaam draait binnenwaarts; het rechterbeen over de legger zwaaien; de linkerhand verplaatsen naar de andere legger; komen tot spreidzit. (of symmetrisch)

Vereisten:

- Benen zijn tijdens de hele oef volledig gestrekt
- Steeds volledig opduwen op de armen (gestr)
- De oef moet vlot worden uitgevoerd, zonder pauzemomenten, zodat het been duidelijk gezwaaid wordt (en niet geheven)

Na de draai plaatst de gymnast de handen achter zich en brengt hij de benen over de leggers terug samen tot streksteun



5. Vanuit zwaai afduwen tot stand achter de brug

Bewegingsbeschrijving:

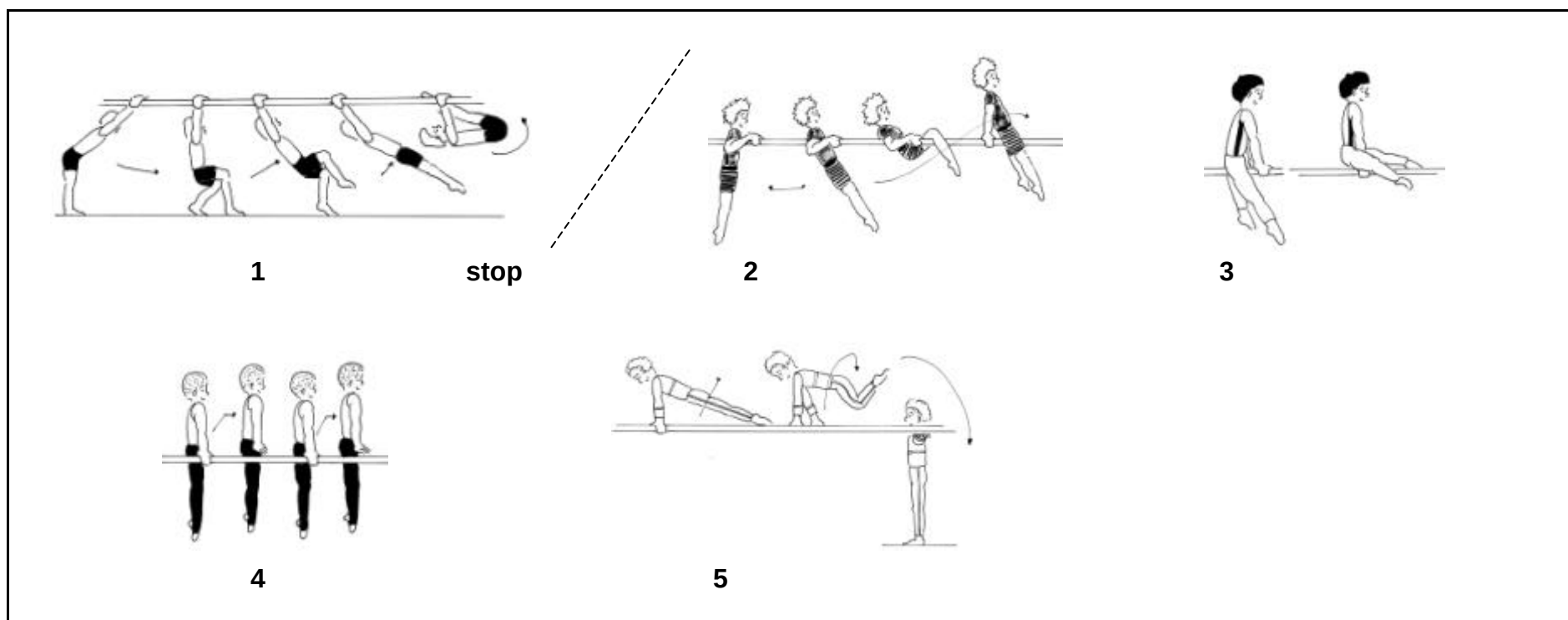
Licht zwaaien in streksteun (max. 3x) op het uiteinde van de leggers; bij de laatste achterzwaai op het hoogste punt het lichaam achteruit wegduwen van de brug en komen tot stand met aangezicht naar de leggers.

Vereisten:

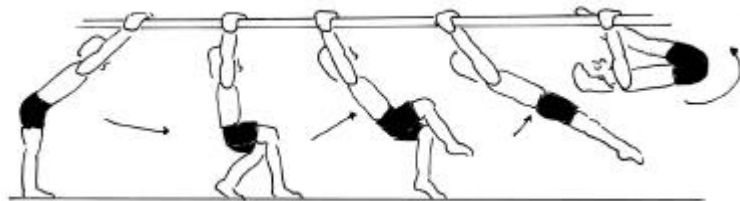
- zwaaien met gestrekt lichaam en gestrekte heupen
- tijdens de laatste achterzwaai het lichaam eerst hoog zwaaien alvorens zich af te duwen naar achter
- eindigen in stabiele stand met aangezicht naar de brug toe (handen los)

Herenbrug E-niveau: **oefening 2 (startwaarde 9p.)**

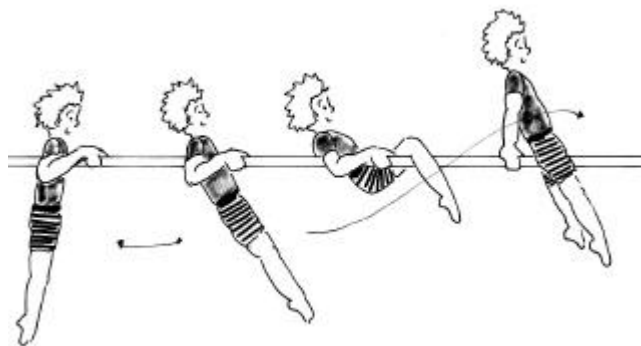
Opgelegde combinatie van 5 voorgeschreven elementen:
(vaste volgorde, alle elementen moeten geturnd worden, géén bonuselement)



Beschrijving van de elementen, herenbrug E-niveau, oefening 2:



1. Felgzwaai na aanloop



2. Vanuit bovenarmhang komen tot spreidzit

Bewegingsbeschrijving:

Stand tussen de brugleggers, handen vast in duimgreep met gestrekte armen en schouders laag; enkele looppassen onder de brug maken in hang met gestrekte armen tot de schouderhoek open is; vervolgens de voeten van de grond heffen, voeten voorwaarts brengen en heupen strekken; de voeten nu snel opwaarts brengen met gestrekte benen en tot vouwhang komen; de vouwhang 2" aanhouden (lichaam mag hierbij heen en weer schommelen)

Vereisten:

- De beweging wordt uitgevoerd met volledig gestrekte armen
- De benen worden gestrekt opwaarts geheven tot vouwhang
- De rug niet hol trekken bij de zwaai of het heffen van de benen
- De vouwhang 2" aanhouden, maar het lichaam moet niet noodzakelijk stilhangen
- Het hoofd is in neutrale positie

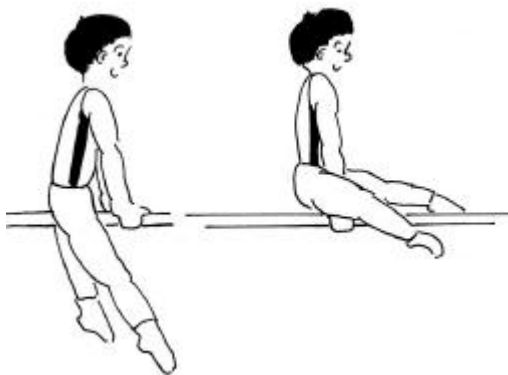
Na de vouwhang mag de gymnast de voeten op de mat plaatsen, de leggers loslaten en tot stand komen op de mat tussen de leggers; vervolgens komt hij tot bovenarmhang op de brug met of zonder hulp van de trainer

Bewegingsbeschrijving:

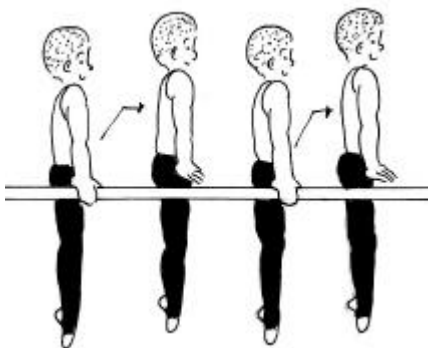
Vanuit bovenarmhang zwaaien (max. 3x), bij de volgende voorzwaai de benen hoog heffen, spreiden en over de leggers leggen; duwen op de armen en komen tot spreidzit op de leggers, handen steunen achter de romp

Vereisten:

- De benen zijn tijdens de zwaaien gestrekt
- Vlotte overgang van bovenarmsteun naar spreidzit



3. Opduwen tot gespreide hoeksteun, 2"



4. Steunspringen, 4x

Bewegingsbeschrijving:

Spreidzit op de brug, handen in duimgreep tussen de benen; lichaam opduwen en benen gestrekt en gespreid heffen tot hoeksteun met voeten minimum tot op leggerhoogte; 2" aanhouden en terugkeren tot spreidzit

Vereisten:

- Vertrekken en eindigen in spreidzit met gestrekte benen
- Voeten moeten minimum tot op leggerhoogte geheven en gehouden worden; benen en voeten raken de leggers niet
- De hoeksteun 2" aanhouden
- Armen zijn gestrekt
- Hoofd blijft neutraal (niet achteruit)
- De rug is recht
- Lichaam terug beheerst laten zakken (niet vallen op de leggers)

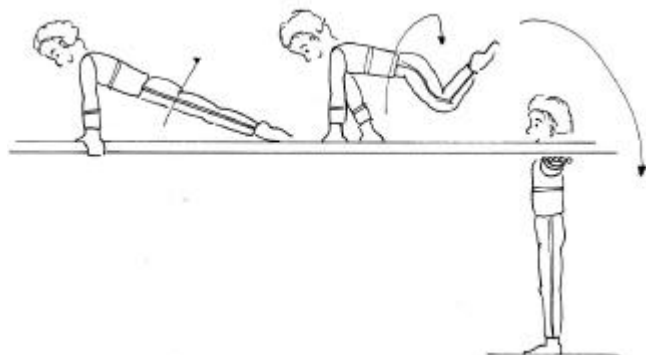
Na de hoeksteun laat de gymnast zich zakken tot spreidzit en plaatst de handen achter de rug, vervolgens via kleine beenbuiging de benen laten opwippen, sluiten en komen tot streksteun

Bewegingsbeschrijving:

streksteun; afduwen van de handen, schouders uitduwen en beide handen tegelijk voorwaarts verplaatsen (hupjes) en zo voorwaarts vorderen

Vereisten:

- Strecksteun met gespannen en gestrekt lichaam
- Lichaam blijft gestrekt tijdens de verplaatsing, lichte beenbuiging tijdens het huppen is toegelaten (kniehoek moet > 90°)
- Benen zijn gesloten
- Armen zijn gestrekt : geen buig-strekactie van de armen!
- 4x na elkaar en zonder stop springen op de handen



5. Hurksprong zijwaarts uit de brug

Bewegingsbeschrijving:

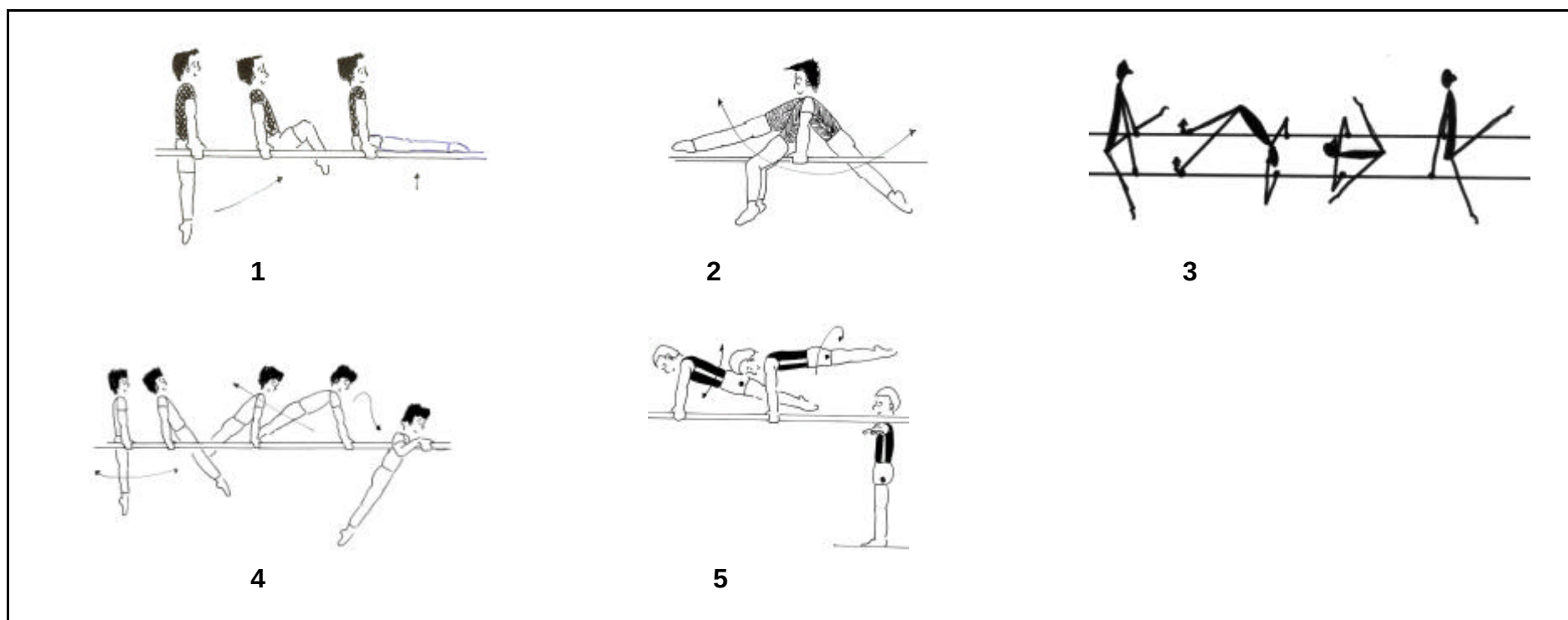
zwaaien in streksteun (max. 3x); bij de achterzwaai de benen buigen, het lichaam naar rechts verplaatsen, afduwen van de linkerhand en deze bij de rechterhand plaatsen; het lichaam in gehurkte houding zijwaarts rechts over de brug verplaatsen en komen tot stand zijdelings naast de brug (of symmetrisch)

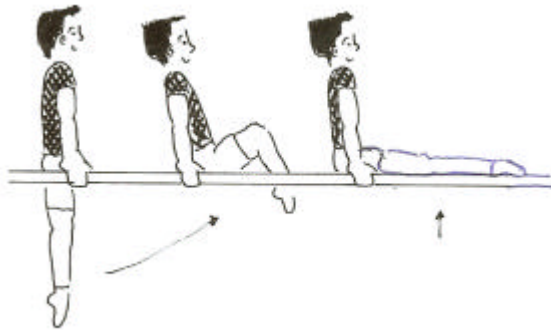
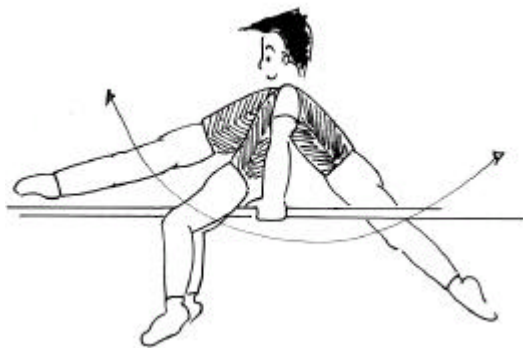
Vereisten:

- zwaaien met gestrekt lichaam en gestrekte heupen
- de benen pas hurken op het hoogste punt van de achterzwaai
- vlotte handverpak van de ene naar de andere legger
- heupen hoog heffen zodat zitvlak hoger dan de schouders komt
- dynamische beweging
- eindigen in stabiele zijdelingse stand met linkerflank naar de brug toe (eventueel 1 hand vast)

Herenbrug E-niveau: **oefening 3 (startwaarde 10p.)**

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



Beschrijving van de elementen, herenbrug E-niveau, oefening 3:**1. Gesloten hoeksteun via zithouding 2"****2. Steunzwaai tot spreidzit 2x**

De gymnast staat tussen de leggers en springt zelf of met hulp van de trainer tot streksteun (gebruik van springplank is ook toegelaten)

Bewegingsbeschrijving :

Streksteun; benen gebogen heffen tot zithouding (1") en van daaruit de benen voorwaarts hoog uitstrekken tot gesloten hoeksteun, voeten tot minimum leggerhoogte en deze houding 2" aanhouden; benen gestrekt laten zakken en terugkeren tot streksteun

Vereisten:

- Vertrekken en eindigen in streksteun
- De benen eerst duidelijk gebogen heffen tot zithouding alvorens uit te strekken tot hoeksteun
- De voeten moeten tot leggerhoogte geheven en gehouden worden
- Armen en benen zijn gestrekt
- Hoofd blijft neutraal (niet achteruit) en de rug is recht
- 2" aanhouden

Bewegingsbeschrijving:

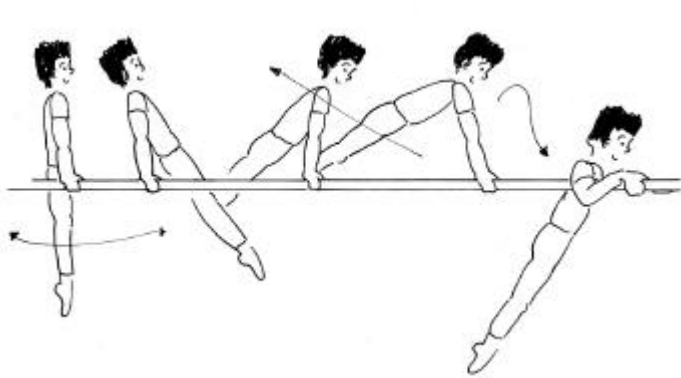
Vanuit streksteun 2x voor- achterwaarts zwaaien met gestrekte heupen, tijdens de 3^{de} voorzwaai de benen boven de leggers zijwaarts spreiden met gestrekte heupen en tot zit komen op de leggers; benen vluchtig buigen en vervolgens uitstrekken en 'opwippen' zodat het lichaam los komt van de leggers; borst maximaal opwaarts duwen, benen sluiten en achterwaarts zwaaien; bij de volgende voorzwaai opnieuw de benen over de leggers spreiden en eindigen in spreidzit met gestrekte benen

Vereisten:

- Met gestrekt lichaam zwaaien
- Bij het tot zit komen worden de benen beheerst op de leggers geplaatst
- Benen slechts kortstondig buigen en vervolgens krachtig strekken en afduwen van de leggers (opwippen)
- Na het opwippen moet de voorzwaai minimum 45° hoog zijn
- Na het opwippen gaat de gymnast vloeiend over in een volledige zwaaibeweging achterwaarts-voorwaarts
- Eindigen in spreidzit met gestrekte benen



3. Rol voorwaarts van spreidzit tot spreidzit met lichte afstoot van de voeten



4. Vanuit steun afleggen tot bovenarmhang

Bewegingsbeschrijving:

Spreidzit, handen voor de benen gesteund; romp voorover buigen en de bovenarmen in positie plaatsen op de leggers om te rollen (ellebogen breed opduwen); zitvlak en benen heffen; de voeten mogen nu een korte en lichte afstoot maken op de leggers; doorrollen en handen verpakken; benen spreiden; opduwen tot spreidzit.

Vereisten:

- De afstoot met de voeten is kort, de benen worden hierbij slechts kortstondig gebogen
- Niet onder de leggers zakken met de schouders bij het rollen
- Rollen met gestrekte en gespreide benen
- Snel opduwen tot spreidzit na het rollen

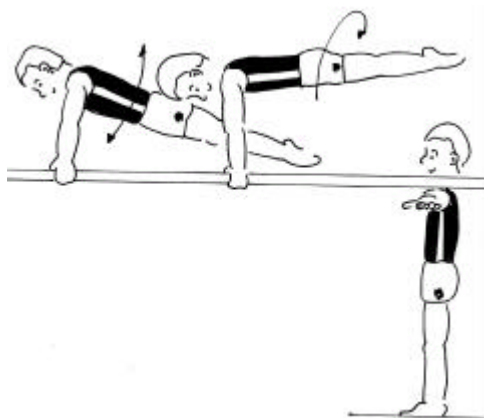
Bewegingsbeschrijving :

Streksteun; lichaam voor-achter zwaaien; tijdens de achterzwaai het lichaam achteruit laten gaan (schouders achteruit), de armen buigen en komen tot bovenarmhang

Vereisten:

- De beweging uitvoeren met gestrekte heupen (niet hoeken!)
- De benen zijn tijdens de zwaaien gestrekt
- Vlotte overgang van streksteun naar bovenarmhang en na het 'afleggen' meteen 1x voor-achterwaarts zwaaien

Na de bovenarmzwaai, komt de gymnast op vrije wijze tot spreidzit en heft de de benen over de leggers tot streksteun.



5. Achterzwaai gestrekt uit de brug

Bewegingsbeschrijving:

Zwaaien in streksteun (max. 3x); bij de volgende achterzwaai het lichaam naar rechts verplaatsen en afduwen van de linkerhand; het lichaam in gestrekte houding zijwaarts rechts over de brug verplaatsen en het lichaam wegduwen van de brug; de leggers nu loslaten en komen tot stand zijdelings links naast de brug (of symmetrisch)

Vereisten:

- zwaaien met gestrekt lichaam en gestrekte heupen
- het lichaam pas zijwaarts verplaatsen op het hoogste punt van de achterzwaai
- krachtig afduwen van de leggers
- dynamische beweging
- eindigen in stabiele zijdelingse stand met linkerflank naar de brug toe (eventueel 1 hand vast)