

Recreatief Toestelturnen

D-NIVEAU

REK

Meisjes / Jongens

Oefeningen 4, 5

SPECIFIEKE RICHTLIJNEN REK D-niveau (meisjes/jongens):

Algemeen:

- Er wordt in het D-niveau gewerkt **op laag rek (borsthoogte) en op hoog rek (2 rekstokken worden naast elkaar opgesteld)**. De hoogte is individueel aan te passen naargelang de grootte van de gymnast. De voeten mogen de mat niet raken bij de zwaai-oefeningen!

!!! NIEUW: De rekoefeningen mogen door de meisjes ook uitgevoerd worden op ronde, houten leggers (ovale leggers zijn niet toegestaan!): dit kan een **damesbrug** zijn met leggers op 1,65m en 2,45m (vaste hoogte, gemeten vanaf de grond), of **losse houten leggers** die tussen de rekpalen geplaatst worden en verstelbaar zijn op gepaste hoogte. Het materiaal hangt af van de organiserende club. Jongens moeten verplicht op de rekstokken turnen (uitzonderingen zijn aan te vragen bij de hoofdjury vóór aanvang van de wedstrijd)!

De gymnasten (enkel meisjes) hebben de vrije keuze om te turnen aan de rekstokken of aan de houten leggers. Beiden mogen echter niet gecombineerd worden (vb. laag rek en hoge houten legger)

Opgelet: Indien er aan een damesbrug gewerkt wordt, mag er een **plint** geplaatst worden voor de opsprongen (enkele delen in lengte) en andere elementen waarbij men op/van het rek moet kunnen springen. De trainer zorgt voor de veiligheid door deze plint indien nodig weg te nemen. Voor de zwaai-elementen op halve hoogte, mag er eventueel een **2^e valmat** geplaatst worden, bovenop de 1^e valmat. Dit is niet verplicht. Voor de overgang van lage naar halfhoge legger gebeurt via een plint of hulp van de trainer; het is niet toegestaan zelf van lage naar hoge legger te gaan; het zwaai-element moet steeds vanuit stilhang of steun beginnen. Het verstellen van de leggers van de damesbrug is enkel toegestaan indien dit vlot en snel kan gebeuren (niet ingeval van losmaken spankabels).

- Overige: zie richtlijnen rek niveau E!

Keuze oefening, samenstelling en inhoud:

- De gymnast mag **kiezen 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 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.

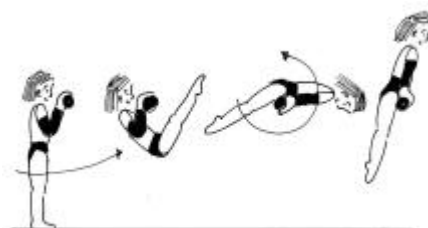
✂ Het bonuselement moet geturnd worden op de plaats waar aangegeven in de beschrijving. Wordt het bonuselement op een andere plaats in de oefening geturnd, dan is er een aftrek van 0,5p. Indien het bonuselement goed werd uitgevoerd, zal dit wel nog 1,00p bonus opleveren, en blijft ook de aftrek behouden!

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

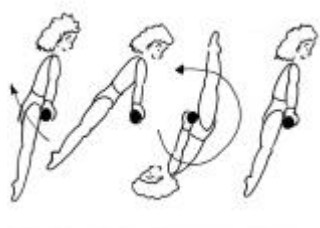
Opgelegde combinatie van 5 voorgeschreven elementen:

(vaste volgorde, alle elementen moeten geturnd worden, één bonuselement mogelijk)

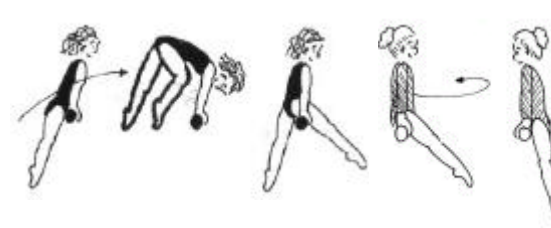
Rek op borsthoogte:



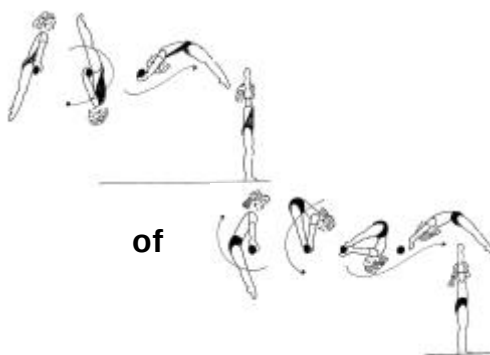
1



2

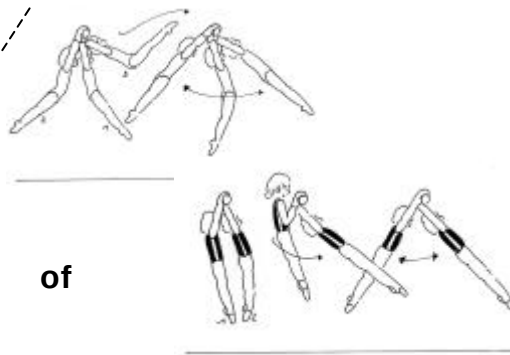


BONUSELEMENT



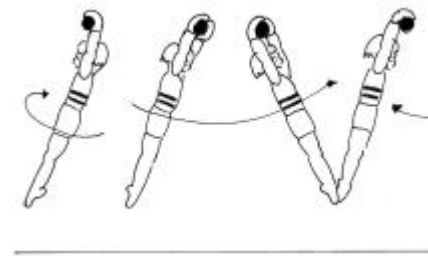
of

3



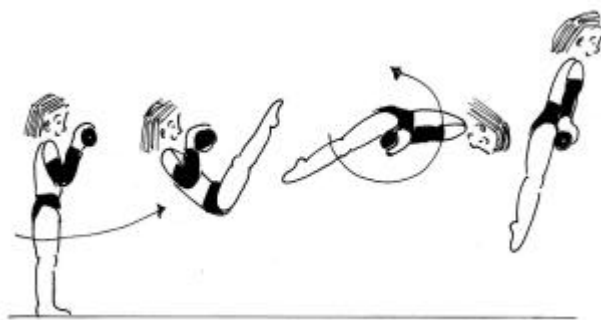
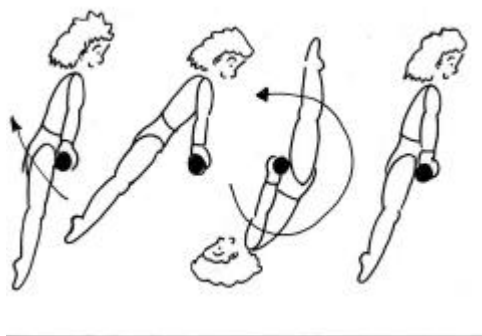
of

4



5

wissel naar hoog rek:

Beschrijving van de elementen, rek D-niveau, oefening 4:**1. Borstomtrek met afstoot 2 voeten****2. Buikdraai achterwaarts****Bewegingsbeschrijving:**

Strekstand voor rekstok (borsthoogte) met de voeten onder de rekstok, handen in kneukelgreep, armen gebogen en kin boven de rekstok; krachtige afstoot van de voeten, beide benen strekken en over de rekstok brengen; lichaam rugwaarts rond de rekstok draaien tot stabiele streksteun

Vereisten:

- Met beide voeten samen afstoten en de benen gelijktijdig omhoog brengen (geen beenspreiding)
- Na de afstoot de benen onmiddellijk strekken
- Met de buik naar de rekstok gaan (niet met de dijen ertegen botsen)
- Met zo gestrekt mogelijk lichaam rond de rekstok draaien
- Eindigen in geboude streksteun

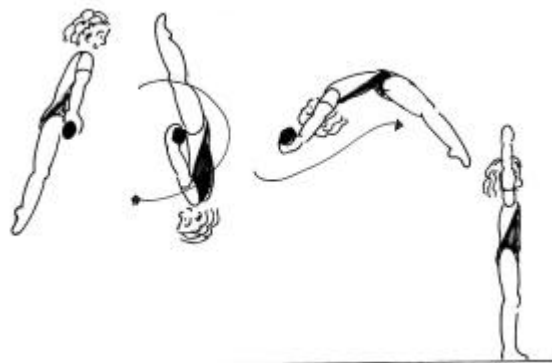
Bewegingsbeschrijving :

Streksteun op laag rek in kneukelgreep; achteropzwaai maken met lichaam gestrekt of in lichte schelphouding, bij het naderen van de rekstok laat de gymnast zich rugwaarts kantelen in schelphouding met de rekstok tegen de dijen; een volledige draai rugwaarts om de breedte-as maken en eindigen stabiele streksteun

Vereisten:

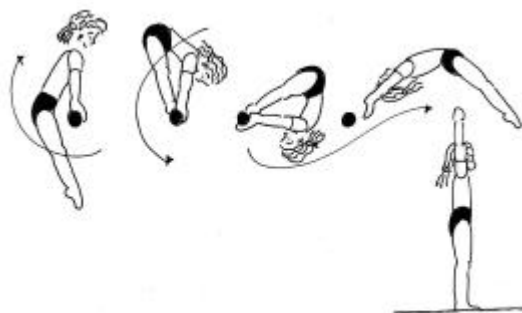
- Een actieve achteropzwaai maken in correcte houding
- Bij het naderen van de rek bewegen de schouders achterwaarts en wordt een rugwaartse draai ingezet; het lichaam blijft heel de beweging in schelphouding (niet hoeken!) met de kin tegen de borst
- De rekstok blijft steeds tegen de dijen gedrukt en de armen zijn gestrekt
- De polsen actief mee omzetten en eindigen in streksteun (niet van de rekstok afvallen)

Hiertussen eventueel het bonuselement turnen!



3. Onderzwaai afsprong

OF



3. Zolendraai gespreid afsprong

Bewegingsbeschrijving:

Streksteun met handen in kneukelgreep; rugwaarts kantelen in schelphouding tot omgekeerde hang (schouders achteruit laten vallen); vervolgens een lendenslag maken en via boogvorm met gestrekte armen tot strekstand komen met de rug naar de rekstok

Vereisten:

- De beweging uitvoeren met gestrekte armen en benen
- Het lichaam komt eerst tot volledig omgekeerde strekhang alvorens de lendenslag gegeven wordt (dijen tegen de rekstok)
- De heupen worden niet gehoekt
- Een krachtige lendenslag maken zodat het lichaam hoger dan de rekstok gaat; hierbij buigen de armen niet
- Tijdens de vluchtfase is het lichaam in gespannen boogvorm
- Eindigen in evenwicht en met gespannen lichaam

OF

Bewegingsbeschrijving:

Streksteun op hoog rek in kneukelgreep; benen even voorwaarts en dan actief achterwaarts zwaaien, zitvlak heffen, benen spreiden en komen tot spreidstand op de rekstok met gestrekte armen; de rekstok klemmen tussen handen en voeten; evenwichtsverlies rugwaarts en $\frac{3}{4}$ ronddraaien; op hoogste punt de voeten loslaten, een lendenslag maken en vervolgens de benen sluiten en het rek loslaten; eindigen in strekstand ruglings aan het rek

Vereisten:

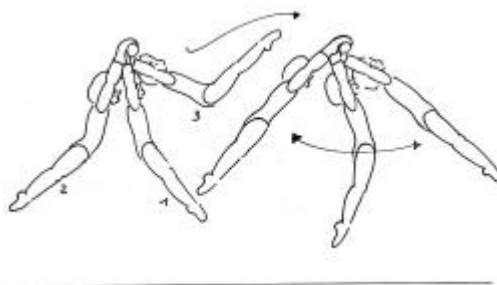
- De voeten worden zo dicht mogelijk bij de handen geplaatst op de rekstok
- Het zitvlak hoog heffen zodat de benen ongeveer vertikaal zijn in het begin van de beweging
- De beweging uitvoeren met volledig gestrekte benen en armen
- De voeten lang op de rekstok houden (mogen er niet afschuiven)
- Bij de lendenslag maakt het lichaam een hoge boogvorm
- Eindigen in strekstand met de rug naar de rekstok

WISSEL NAAR HOOG REK !



4. Vanuit hang 3x zwaaien via pendelzwaai met armbuiging

OF



4. Vanuit hang 3x zwaaien via pendelzwaai met gestrekte armen (vrije uitvoeringskeuze)

Na dit element verplaatst de gymnast zich meteen naar de hoge rekstok (geen pauze toegelaten), waar de trainer de gymnast heft tot hang; van hieruit de oefening voortzetten; de rekhoogte mag individueel aangepast worden, zodanig dat de voeten van de gymnast de mat niet raken tijdens het zwaaien

Bewegingsbeschrijving:

Pendelzwaai met armbuiging:

Vanuit strekhang aan hoog rek het lichaam vluchtig bol (schelp) en dan hol (overstrekking) maken (=Schneppe!); vervolgens de armen buigen en lichaam vluchtig optrekken, gelijktijdig de benen gestrekt heffen (lichaam in schelp); voeten ver voorwaarts duwen, armen uitstrekken en met gestrekt lichaam voorwaarts zwaaien gevolgd van 3x zwaaien met schneppe- of courbette actie (= achterzwaai in schelp; bij het voorwaarts zwaaien het lichaam licht overstrekken wanneer men het verticale passeert; tijdens de voorzwaai weer even schelphouding aannemen, gestrekt terug naar achter zwaaien en daar opnieuw schelphouding)

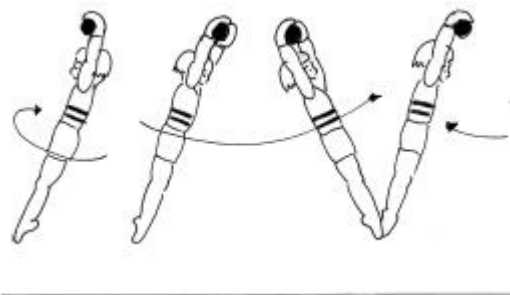
OF

Pendelzwaai met gestrekte armen:

Vanuit strekhang aan hoog rek het lichaam vluchtig bol (schelp) en dan hol (overstrekking) maken (=Schneppe!); dan de benen actief gestrekt heffen en ze ver voorwaarts duwen samen met de romp zodat een zwaaibeweging op gang komt; vervolgens 3x zwaaien met gestrekte benen en met schneppeactie (= achterzwaai in schelp; bij het voorwaarts zwaaien het lichaam licht overstrekken wanneer men het verticale passeert; tijdens de voorzwaai weer even schelphouding aannemen, gestrekt terug naar achter zwaaien en daar opnieuw schelphouding)

Vereisten:

- de benen actief heffen en vervolgens ver voorwaarts duwen zodat meteen een zwaai op gang komt
- de armen zijn in het verlengde van de romp tijdens het zwaaien (niet hoeken in de schouders)
- De armen en benen zijn gestrekt tijdens het zwaaien
- er wordt actief gezwaaid met correcte en duidelijke schneppeactie!
- 3x zwaaien na de pendelzwaai



5. Zwaaien met halve draai en afspringen tot stand

Bewegingsbeschrijving:

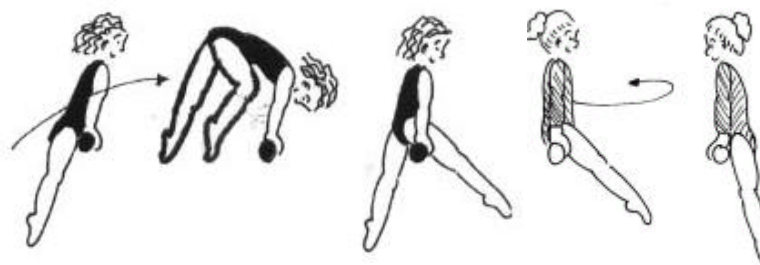
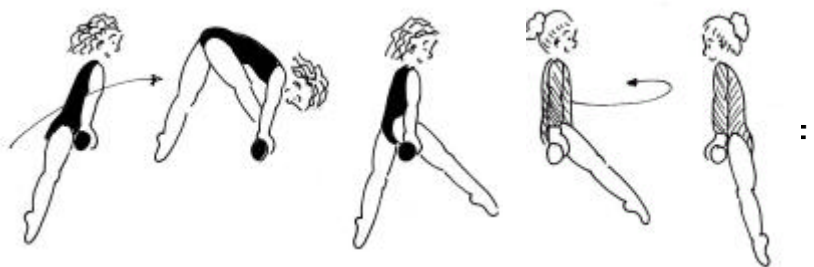
Na de laatste zwaai van element 6 (zie hierboven)); bij de volgende voorzwaai $\frac{1}{2}$ draai om de lengte-as maken en 1 hand verpakken; voorwaarts zwaaien in gemengde greep (1 hand palmgreep, 1 hand kneukelgreep) ; bij de achterzwaai de 2^e hand ook verpakken op het hoogste punt tot kneukelgreep en nog 1 volledige zwaaibeweging (voor-achterwaarts) maken; bij de laatste achterzwaai de handen loslaten en afspringen tot stand achter het rek.

Vereisten:

- De draai uitvoeren met gestrekte heupen, en benen gestrekt en gesloten
- Juiste timing bij het verpakken van de handen
- Na het verpakken van de 2^e hand nog een correcte zwaai uitvoeren
- De beweging met ruime amplitude uitvoeren
- Landen in evenwicht na het afspringen tot stand

Bonuselement rek, oefening 4 (+1,0p bovenop de startwaarde), **verplicht te turnen tussen element 2 en 3!**

Eén been (gestrekt of gebogen) tussen de steun brengen tot spreidzit voorlins en halve draai tot steun



Bewegingsbeschrijving :

Vanuit streksteun, handen in kneukelgreep, een hoge achteropzwaai maken waarbij op het hoogste punt 1 knie naar de borst gebracht wordt; dit been gebogen of gestrekt tussen de armen over de rek brengen; eindigen in spreidzit voorlings met gestrekte benen. Hierna ook het achterste been zijwaarts over de rekstok heffen of licht zwaaien; de bijhorende hand loslaten, teruggrijpen naast de dij en eindigen in zit op de rekstok met benen gestrekt; vervolgens 1 hand in palmgreep plaatsen, ½ draai in diezelfde richting maken met gestrekt lichaam, en de andere hand bijplaatsen in kneukelgreep tot streksteun.

Vereisten:

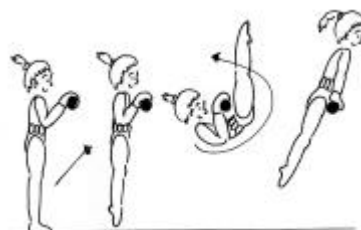
- Een hoge opzwaai maken in schelphouding
- Knie dicht bij de borstkas brengen; voet mag de rekstok niet raken
- Schouders naar voor houden bij de opzwaai zodat de gymnast niet naar achter valt na het doorsteken; beheerst eindigen in spreidzit voorlings
- Achterste been gestrekt overzwaaien met tegelijk loslaten van de hand
- Deze voet mag de rekstok niet raken tijdens het overzwaaien van het been
- Evenwicht bewaren na het overzwaaien van het been
- Een vlotte ½ draai maken in één beweging
- Draaien met gestrekt lichaam en gestrekte benen
- Duwen op de armen tijdens en na het draaien (niet in elkaar zakken)
- Eindigen in correcte, gehouden streksteun

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

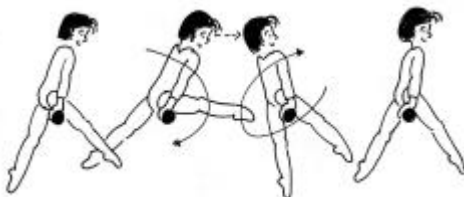
Opgelegde combinatie van 5 voorgeschreven elementen:

(vaste volgorde, alle elementen moeten geturnd worden, één bonuselement mogelijk)

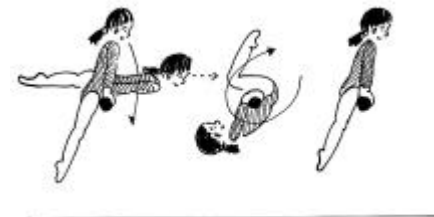
Rek op borsthoogte:



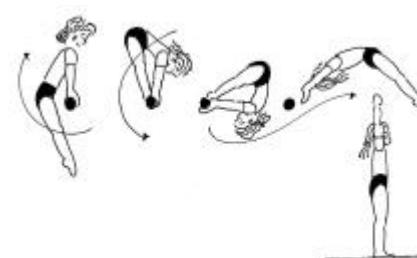
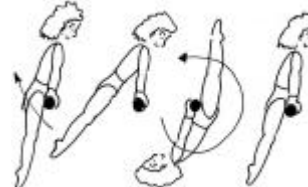
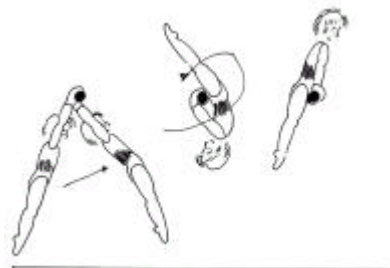
1



2



3



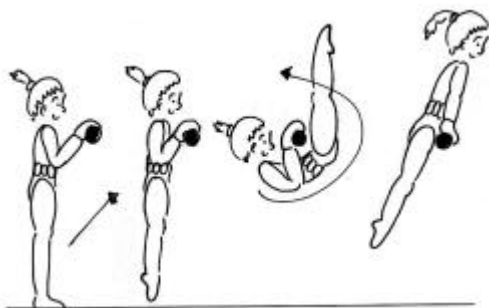
wissel naar hoog rek

BONUSELEMENT

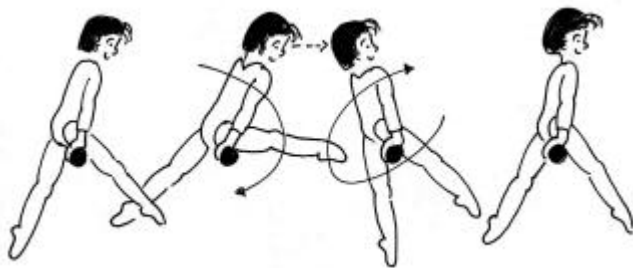
4

5

Beschrijving van de elementen, rek D-niveau, oefening 5:



1. Borstomtrek zonder afstoot (optrekken)



2. Molendraai voorwaarts

Bewegingsbeschrijving:

Strekstand voor rekstok (borsthoogte) met de voeten onder de rekstok, handen in kneukelgreep, armen gebogen en kin boven de rekstok; lichaam optrekken zonder afstoot en beide benen gestrekt over de rekstok brengen; lichaam rugwaarts rond de rekstok draaien tot streksteun

Vereisten:

- Lichaam optrekken aan de armen (voeten los van de grond) zonder af te stoten van de voeten
- Beide benen gelijktijdig en gestrekt omhoog brengen
- Met de buik naar de rekstok gaan (niet met de dijen ertegen botsen)
- Met zo gestrekt mogelijk lichaam rond de rekstok draaien
- Eindigen in streksteun

Na deze oefening komt de gymnast tot voorlingse spreidzit op vrij gekozen manier (been overheffen, overzwaaien, tussen de steun brengen,...). Dit echter zonder hulp en zonder van het rek af te komen.

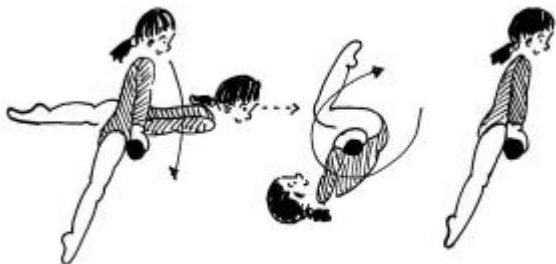
Bewegingsbeschrijving:

Vanuit spreidzit voorlings met handen in palmgreep, opduwen tot voorlingse spreidsteun; de rug rechte, schouderbladen tegen elkaar duwen en hoofd oprichten; achterste dij tegen de rekstok duwen en een grote stap voorwaarts zetten (evenwichtsverlies); voorwaarts draaien om de breedte-as en voorste been tegen achterste been drukken; met gestrekt lichaam verder draaien en eindigen in spreidzit voorlings;

Vereisten:

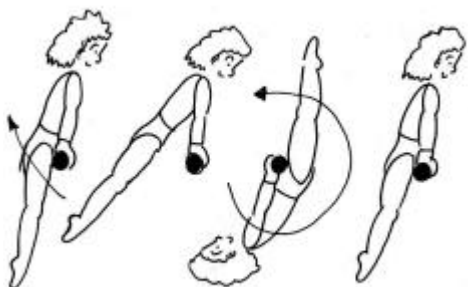
- De handen zijn steeds in palmgreep (niet ompakken op het einde!)
- De armen en benen zijn steeds gestrekt
- Eerst lichaam opheffen tot spreidsteun, dan pas de stap zetten
- De rekstok moet hierbij tegen de achterste dij gedruwd worden
- De rug is recht (niet bol) en de gymnast kijkt voorwaarts (borstkas open)
- Een grote, 'verre' stap zetten en daarna de benen actief sluiten
- Met gestrekt lichaam draaien en de polsen mee omzetten
- Op einde de benen meer spreiden en knijpen in de vingers om te remmen

Na de vorige oefening komt de gymnast tot streksteun op vrij gekozen manier



3. Buikdraai voorwaarts

 **WISSEL NAAR HOOG REK!**



4. Buikdraai achterwaarts

(been overheffen, overzwaaien, ...). Dit echter zonder hulp en zonder van het rek af te komen.

Bewegingsbeschrijving :

Streksteun met handen in kneukelgreep; romp uitstrekken met hoofd geheven en het lichaam gestrekt voorwaarts laten kantelen tot horizontaal; vervolgens romp krachtig naar de benen brengen, en in gehoekte of gehurkte houding voorwaarts verder draaien tot steun, lichaam uitstrekken

Vereisten:

- De hele beweging wordt uitgevoerd in kneukelgreep
- met gestrekt lichaam voorwaarts kantelen (schouderbladen naar achter, hoofd geheven) tot horizontaal
- de romp naar de benen brengen (benen blijven horizontaal)
- actief en volledig 'toeklappen' (romp dicht bij de benen)
- de benen zijn gestrekt of gebogen tijdens het voorwaarts (vrije keuze)
- eindigen in correcte streksteun

Na dit element verplaatst de gymnast zich meteen naar de hoge rekstok (geen pauze toegelaten), waar de trainer de gymnast helpt tot hang of tot steun. De rekhoogte mag individueel aangepast worden, zodanig dat de voeten van de gymnast de mat niet raken tijdens het zwaaien

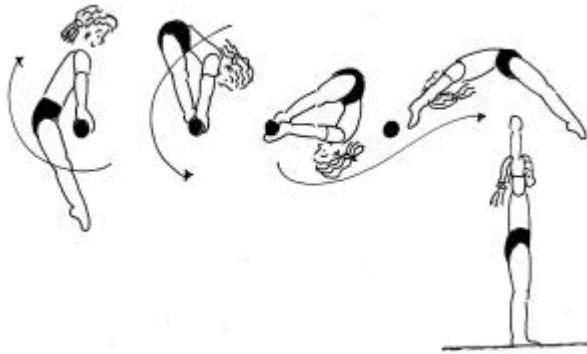
Hiertussen eventueel het bonuselement turnen!

Bewegingsbeschrijving:

Streksteun op hoog rek in kneukelgreep; achteropzwaai maken met lichaam gestrekt of in lichte schelphouding, bij het naderen van de rekstok laat de gymnast zich rugwaarts kantelen in schelphouding met de rekstok tegen de dijen; een volledige draai rugwaarts om de breedte-as maken en eindigen stabiele streksteun

Vereisten:

- Een actieve achteropzwaai maken in correcte houding
- Bij het naderen van de rek bewegen de schouders achterwaarts en wordt een rugwaartse draai ingezet; het lichaam blijft heel de beweging in schelphouding (niet hoeken!) met de kin tegen de borst
- De rekstok blijft steeds tegen de dijen gedrukt en de armen zijn gestrekt
- De polsen actief mee omzetten en eindigen in streksteun



6. Zolendraai gespreid of gesloten afsprong

Bewegingsbeschrijving:

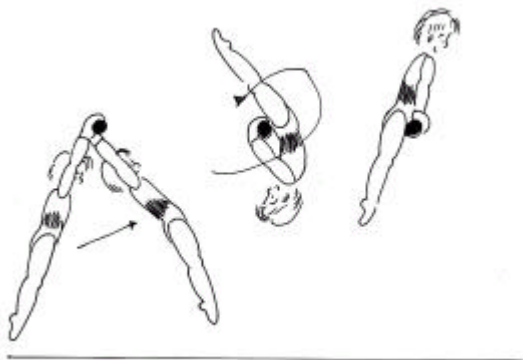
Streksteun op hoog rek in kneukelgreep; benen even voorwaarts en dan actief achterwaarts zwaaien, zitvlak heffen, en komen tot spreidstand of gesloten stand op de rekstok met gestrekte armen; de rekstok klemmen tussen handen en voeten; evenwichtsverlies rugwaarts en $\frac{3}{4}$ ronddraaien; op hoogste punt de voeten loslaten, een lendenslag maken en vervolgens het rek loslaten; eindigen in strekstand ruglings aan het rek

Vereisten:

- De voeten worden ofwel tussen ofwel zo dicht mogelijk buitenwaarts naast de handen geplaatst op de rekstok
- Het zitvlak hoog heffen zodat de benen ongeveer vertikaal zijn in het begin van de beweging
- De beweging uitvoeren met volledig gestrekte benen en armen
- De voeten lang op de rekstok houden (mogen er niet afschuiven)
- Bij de lendenslag maakt het lichaam een hoge boogvorm
- Eindigen in strekstand met de rug naar de rekstok

Bonuselement rek, oefening 5 (+1,0p bovenop de startwaarde), **verplicht te turnen tussen element 3 en 4!**

Vanuit hang 3x zwaaien en buikopleg tot steun (hoog rek)



Bewegingsbeschrijving:

Hang aan hoog rek, handen in kneukelgreep; via een pendelzwaai (gebogen of gestrekte armen) een zwaai op gang brengen en vervolgens 3x zwaaien met gestrekte benen en Schnepperactie. Op het eind van de volgende voorzwaai indraaien tot steun (wanneer men bij de voorzwaai het vertikale passeert, het lichaam kortstondig overstrekken om voor te spannen; vervolgens de benen actief heffen en buik tegen het rek brengen schnepper ; rugwaarts verder draaien en komen tot steun)

Vereisten:

- de benen actief heffen en vervolgens ver voorwaarts duwen zodat meteen een zwaai op gang komt
- de armen zijn in het verlengde van de romp tijdens het zwaaien (niet hoeken in de schouders)
- De armen en benen zijn gestrekt tijdens het zwaaien
- er wordt actief gezwaaid met correcte en duidelijke schnepperactie!
- 3x zwaaien na de pendelzwaai
- Na de 3^e volledige zwaai het lichaam overstrekken (voorzwaai) door de voeten achterwaarts te houden en borstkas en hoofd voorwaarts te drukken
- De benen actief heffen en met de buik de rekstok naderen (niet met de billen ertegen botsen) ; lichaam zo gestrekt mogelijk houden
- Eindigen in streksteun, romp snel oprichten en polsen mee omdraaien

OPGELET: Indien de gymnast het bonuselement uitvoert, mag de trainer hem/haar tot hang helpen bij het begin van het element. Na de buikopleg gaat de gymnast echter meteen verder met het volgende element (buikdraai), zonder pauze en zonder van het rek af te komen.