

Recreatief Toestelturnen

D-NIVEAU

VLOER

Meisjes / Jongens

Oefeningen 4, 5

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

Algemeen:

- Zie richtlijnen vloer niveau E!

Keuze oefening, samenstelling en inhoud:

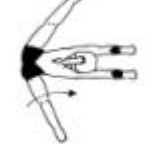
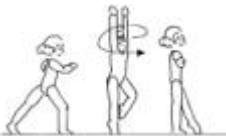
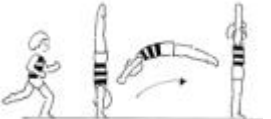
- De gymnast mag **kieszen uit oef. 4 (startwaarde 8p) of oef. 5 (startwaarde 9p)**. De keuze is onafhankelijk van het geturnde niveau aan de overige toestellen. Het is een gymnast niet toegestaan een oefening uit niv. E te turnen (oef. 4 of oef. 5) ; indien deze dit wel doet, volgt een nulscore voor 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 10 voorgeschreven elementen, die allemaal moeten geturnd worden. Indien een element weggelaten wordt, geldt volgende aftrek:
 - ?? Indien de gymnast slechts 9 elementen turnt: een aftrek van -1,0p op de startwaarde.
 - ?? Indien de gymnast slechts 8 elementen turnt: een aftrek van -2,0p op de startwaarde.
 - ?? Indien de gymnast slechts 7 elementen turnt: een aftrek van -3,0p op de startwaarde.
 - ?? Indien de gymnast slechts 6 elementen turnt: een aftrek van -4,0p op de startwaarde.
 - ?? Indien de gymnast slechts 5 elementen turnt: een aftrek van -5,0p op de startwaarde.
 - ?? Indien de gymnast slechts 4 elementen turnt: een aftrek van -6,0p op de startwaarde.
 - ?? **Indien de gymnast slechts 1, 2 of 3 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 10 voorgeschreven elementen is vastgelegd. De gymnast mag deze volgorde niet veranderen; in geval van wijziging volgt een aftrek van 0,5p per keer
 - ✂ ✂ De richting waarin de elementen geturnd worden is opgelegd, d.w.z. dat een gymnast **het aantal voorgeschreven matlengtes en -richtingen** dient te respecteren. Indien die niet gebeurt, volgt een aftrek van 0,10p per keer dat er afgeweken wordt.
 - ✂ ✂ De gymnasten mogen **op een vrije manier de elementen met elkaar verbinden**. De elementen kunnen ofwel direct na elkaar uitgevoerd worden, ofwel verbonden worden door extra choreografische verbindingen toe te voegen (een of meerdere stappen, bijtrekpassen,... of choreografische elementen ter plaatse of in verplaatsing, vb. golfbeweging, dansante beweging,...) Deze leiden niet tot extra punten, noch tot bestraffing, maar dienen enkel om de oefening esthetischer, vloeiender en persoonlijker te maken.

- 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.
 - ~~/~~ ~~/~~ Het te turnen bonuselement aan vloer is steeds een acrobatisch element.
 - ~~/~~ ~~/~~ 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!

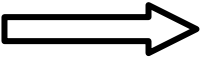
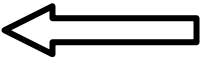
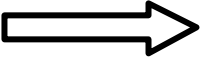
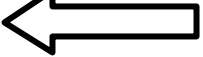
Vloer D-niveau: oefening 4 (startwaarde 8p.)

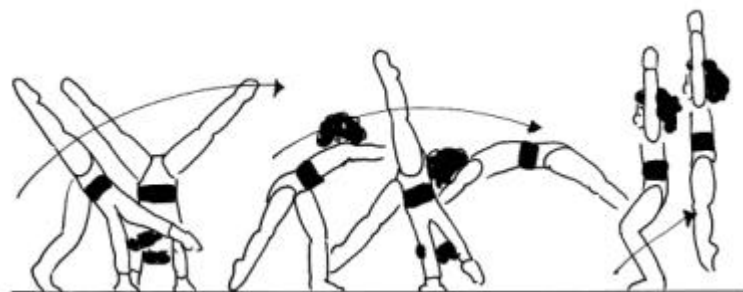
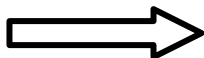
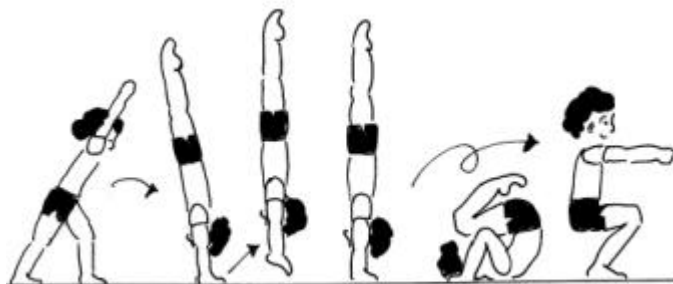
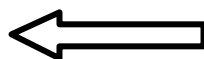
Opgelegde combinatie van 10 voorgeschreven elementen:

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

 Lengte 1: 1	 Lengte 2: 2	 3	 4
Jongens  Meisjes  5	Jongens  OF  Lengte 3: 6	Jongens  Meisjes  7	 8
 9	 10	Lengte 4: BONUSELEMENT 	

Schematische voorstelling van de combinatie (richting waarin geturnd moet worden):**OEFENING 4:**

Lengte 1:  1 A B	1 Aanloop rad-rondt opkaatsen
Lengte 2:  5 4 3 2 A B	2 Handstand kaatsen en doorrollen 3 Pompen vanuit voorligsteun 3x 4 Spreidzit met romp diep voorwaarts 2" 5 Vanuit voorligsteun opwerpen tot vluchtige (gedeeltelijke) hoekhouding (jongens) / volledige pirouette met vrije been gebogen (meisjes)
Lengte 3:  6 7 8 9 10 A B	6 Aanloop overslag, landing op 1 of 2 voeten 7 Hoeksteun gesloten 2" (jongens) / Hoeksprong (meisjes) 8 Schelphouding met armen laag voorwaarts 2" 9 Brug opduwen en aanhouden 2" 10 Hurksprong met 1/1 draai
Lengte 4:  BONUSELEMENT A B	BONUSELEMENT : Aanloop rondt flik opkaatsen

Beschrijving van de elementen, vloer D-niveau, oefening 4:**Lengte 1:****1. aanloop rad-rondt opkaatsen****Lengte 2:****2. Handstand kaatsen en doorrollen**

Strekstand aan begin van de mat bij punt A, aangezicht richting punt B.

Bewegingsbeschrijving:

Aanloop, opsprong en een radslag maken, onmiddellijk gevolgd van een rondat (geen tussenpas of stop); neerkomen met gespannen lichaam en direct opkaatsen; eindigen in strekstand

Vereisten:

- De handen ver op de mat plaatsen bij rad én rondat
- De armen blijven naast de oren tijdens de overgang van rad naar rondat
- Bij rondat krachtig afduwen van de handen, uitduwen uit de schouders
- Er is een duidelijke zweeffase na het afduwen van de handen bij rondat
- Landen met het aangezicht naar het vertrekpunt gericht
- Bij het opkaatsen uit rondat buigen de benen vrijwel niet en is er slechts kort contact met de mat
- Kaatsen met gespannen romp en daarna landen in evenwicht

Enkele stapjes voorwaarts zetten, een choreografische beweging maken of direct verder gaan met het volgende element (vrije keuze).

Bewegingsbeschrijving:

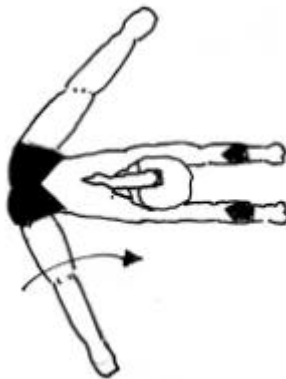
Vanuit strekstand, met aangezicht naar punt A, krachtig opzwaaien tot handstand; net voor de benen het verticale bereiken krachtig duwen op de handen en de schouders uitduwen zodat het lichaam los komt van de grond; in gespannen houding terug in handstand komen en vervolgens doorrollen

Vereisten:

- De handen komen gelijktijdig en helemaal los van de mat tijdens het kaatsen
- Het lichaam is helemaal gestrekt en gespannen tijdens de handstand, zowel voor als na het kaatsen
- De armen blijven vrijwel volledig gestrekt, ook na het kaatsen!
- Na het kaatsen zakt het lichaam niet in elkaar
- Een beheerste rolbeweging uitvoeren en eindigen in hurkstand zonder handensteun



3. Pompbeweging vanuit voorligsteun 3x



4. Spreidzit met romp diep voorwaarts 2"

Op een vrije manier van hurkstand (zie vorig element) tot voorligsteun komen, met aangezicht naar punt A.

Bewegingsbeschrijving:

Vanuit voorligsteun de armen afwisselend en beheerst diep buigen en strekken; lichaam blijft gestrekt (de voeten steunen op de wreef óf op de gekrulde tenen, vrije keuze)

Vereisten:

- lichaam blijft in vormspanning met aandacht voor de rughouding (bol)
- armen volledig buigen tot de neus en buik dichtbij de grond komen
- 3x buigen en 3x strekken zonder stop
- beheerste en rustige uitvoering

Op een vrije manier van voorligsteun (zie vorig element) tot spreidzit komen, met aangezicht naar punt A.

Bewegingsbeschrijving:

Zijwaartse spreidzit met de benen min. 135° gespreid; met rechte rug voorwaarts buigen, de armen ver voorwaarts reiken en de romp tegen de mat brengen

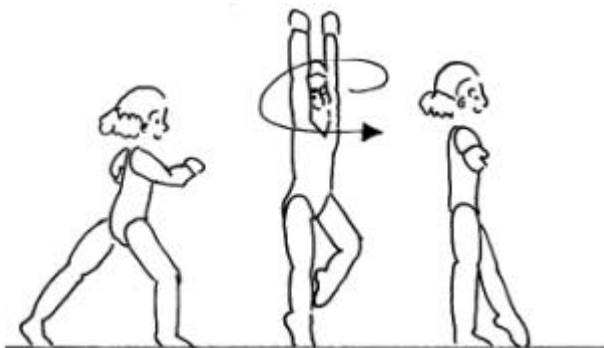
Vereisten:

- de benen en voeten zijn gestrekt met de knieën opwaarts gericht (nooit binnenwaarts!)
- de onder- én bovenrug zijn uitgestrekt
- de buik raakt de mat met de armen gestrekt voorwaarts
- de benen zijn minimum 135° gespreid
- 2" aanhouden zonder naveren



UITVOERING JONGENS

5. Vanuit voorligsteun opwippen tot vluchtige hoekhouding



UITVOERING MEISJES

5. Volledige pirouette met vrije been gebogen

Op een vrije manier van spreidzit (zie vorig element) tot voorligsteun (jongens) of tot stand (meisjes) komen, met aangezicht naar punt A. Ook toevoeging van een choreografisch element mag.

JONGENS

Bewegingsbeschrijving :

Voorligsteun met voetwreven tegen de mat; een lichte overstrekking van de heupen maken, afduwen van de voeten en zitvlak heffen met gestrekte benen tot vluchtige gehoekte houding (schouders boven de handen, benen min. 45° opwaarts, zitvlak niet noodzakelijk boven de schouders geplaatst); hierna de benen buigen en beheerst dalen tot hurkstand.

Vereisten:

- voorligsteun met gespannen lichaam en gestrekte voeten (tenen **niet** krullen)
- de heupen slechts kortstondig overstrekken, zonder daarbij door de rug te zakken
- de armen en benen blijven gestrekt
- De benen komen minimum tot 45° opwaarts (schuin achterwaarts)
- De schouders zijn tijdens de hoekfase boven de handen
- Het zitvlak komt mee opwaarts (boven voethoogte)
- Er is een duidelijke hoekhouding te zien (vluchtig)
- De benen beheerst laten dalen tot hurkstand (niet neervallen)

MEISJES

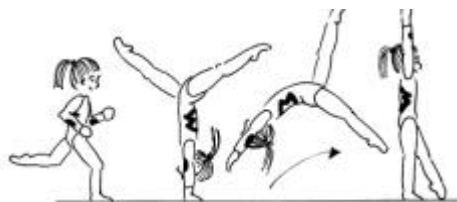
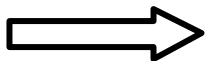
Bewegingsbeschrijving :

Uitvalstand voorwaarts links, gewicht op linkerbeen; linkerarm gebogen voor het lichaam, rechterarm gestrekt zijwaarts; steun nemen op linkervoet, linkerarm zijwaarts zwaaien en rechterbeen buigen met voet aan linkerknie; 1/1 draai linksom uitvoeren hoog op tenen en armen opwaarts brengen; na de hele draai wordt de rechtervoet voor de linkervoet geplaatst en de armen zijwaarts geopend, linkervoet plat zetten (of symmetrisch)

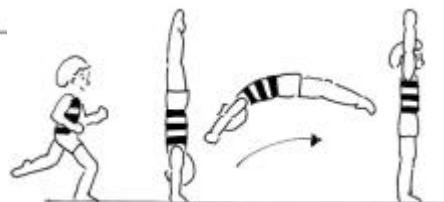
Vereisten:

- het lichaam is in vormspanning met rechte rug
- hoog op de tenen draaien
- standbeen is gestrekt tijdens de draai
- vlotte draaibeweging
- eindigen in evenwicht met de voet van het zwaaibeen naar voor geplaatst
- 360° draai uitvoeren

Lengte 3:



OF



**6. Aanloop overslag,
landing op 1 OF op 2 voeten (vrije keuze)**



**UITVOERING JONGENS
7. Hoeksteun gesloten 2"**

Op een vrije manier een halve draai maken tot strekstand met aangezicht naar punt B.

Bewegingsbeschrijving :

Aanloop, opsprong en opzwaaien tot vluchtige handstand met zeer actieve beenopzwaai en de handen ver op de mat; duwen op de handen en lichaam laten overslaan in boogvorm tot strekstand met armen opwaarts en gestrekte heupen OE tot voorlingse spreidstand met de armen opwaarts, ogen gericht op de handen (volledig vrije keuze, zowel meisjes als jongens!)

Vereisten:

- Een grote pas voorwaarts zetten met handen ver geplaatst bij het opzwaaien naar handstand
- Een krachtige kaatsbeweging maken vanaf de handen, en er is een duidelijke zweeffase na het afduwen van de handen (geen brug maken!)
- De ogen zijn constant op de handen gericht t.e.m. de landing
- Eindigen met gestrekte heupen (niet gaan 'zitten'); bij landing op 1 been: de benen ver gespreid houden en landen op de voet van het zwaaibeen; bij landing op 2 benen: het tweede been snel aansluiten en landen op 2 voeten tegelijk

Op een vrije manier tot zit (jongens) komen, met aangezicht naar punt B. Ook toevoeging van een choreografisch element mag.

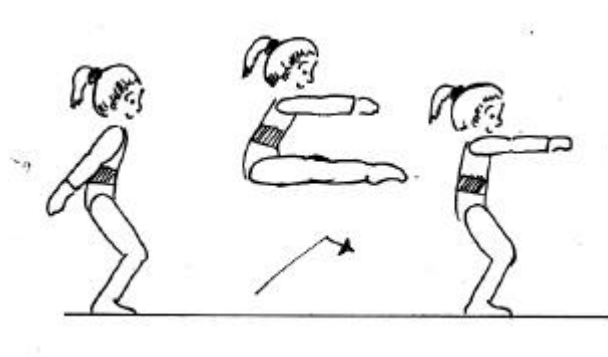
JONGENS

Bewegingsbeschrijving:

Strekzit met handen naast de dijen op de grond; duwen op de handen en het lichaam van de grond heffen

Vereisten:

- de handen steunen plat op de grond (geen duim naar achter, geen vuisten,...)
- zitvlak én voeten moeten van de grond geheven zijn
- de benen en tenen zijn volledig gestrekt
- 2" aanhouden



UITVOERING MEISJES
7. Hoeksprong



8. Schelphouding met armen laag voorwaarts 2"

MEISJES

Bewegingsbeschrijving:

vanuit strekstand opspringen en de benen gestrekt voorwaarts heffen tot horizontaal; vervolgens de benen afwaarts laten en landen op 2 voeten in evenwicht

Vereisten:

- de benen zijn gestrekt en worden maximaal geheven (min. horizontaal)
- De sprong wordt hoog en ruim uitgevoerd
- De romp neigt lichtjes voorwaarts zodat de heuphoek kleiner wordt dan 90°
- Landen op 2 voeten en in evenwicht

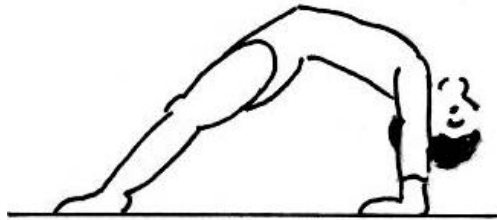
Op een vrije manier tot ruglig komen, met voeten naar punt B. Ook toevoeging van een choreografisch element mag.

Bewegingsbeschrijving:

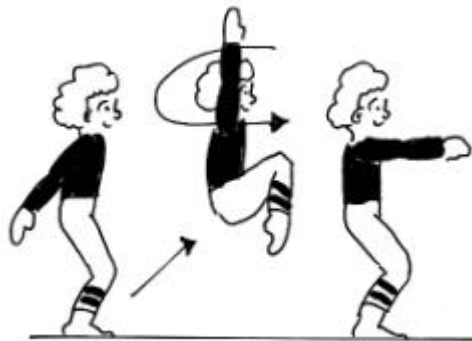
Ruglig met armen gestrekt boven de dijen; schouders en voeten heffen en het lichaam in een ronde vorm (schelp) brengen met de onderrug tegen de mat (voeten gericht naar punt B)

Vereisten:

- De schouders en voeten zijn van de grond geheven
- De handen zijn vrij voorwaarts en trekken niet aan de benen
- De onderrug moet helemaal tegen de mat gedrukt zijn (men mag er niet onder kunnen met de hand)
- De benen zijn volledig gestrekt
- 2" aanhouden
- schouders en voeten beheert neerlaten en eindigen in ruglig



9. Brug opduwen en aanhouden 2"



10. Hurksprong met 1/1 draai

Bewegingsbeschrijving:

Ruglig met gebogen benen (voeten naar punt B), de handen steunend t.h.v.; schouders; duwen op handen en voeten en komen tot brug; schouders ver openen tot boven de handen, kin tegen de borst en benen strekken

Vereisten:

- de benen worden vrijwel volledig uitgestrekt en gesloten
- de armen zijn gestrekt
- de kin is tegen de borst gedrukt
- de schouders bevinden zich minimum boven de handen
- de voeten staan plat op de grond
- 2" aanhouden en beheerst terugkeren tot ruglig

Op een vrije manier tot stand komen met aangezicht naar punt B. Ook toevoeging van een choreografisch element mag.

Bewegingsbeschrijving :

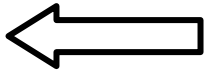
Strekstand, armen afwaarts; opspringen ter plaatse armen opwaarts zwaaien en een hurksprong met volledige draai uitvoeren; landen in halve buigstand en terug tot strekstand komen (met aangezicht naar punt B).

Vereisten:

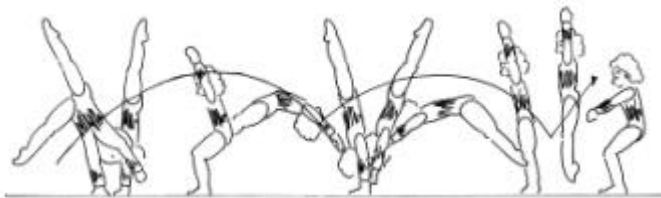
- het lichaam is gehurkt met de knieën minimum geheven tot heuphoogte
- vlotte draaibeweging in de lucht
- landing in evenwicht
- 360° draai uitvoeren

Hierna eventueel het bonuselement toevoegen. Hiervoor maakt de gymnast een halve draai op vrije wijze, tot stand met aangezicht naar punt A.

Bonuselement vloer, oefening 4 (+1,0p bovenop de startwaarde), **verplicht te turnen na element 10!**

Lengte 4: 

AANLOOP RONDAT FLIK OPKAATSEN



Bewegingsbeschrijving:

Aanloop naar punt A, opsprong en rondat gevolgd van een flik-flak maken; de flik-flak eindigen met gespannen lichaam en opkaatsen; eindigen in strekstand

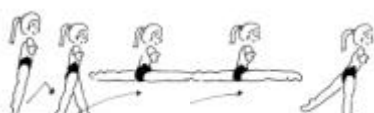
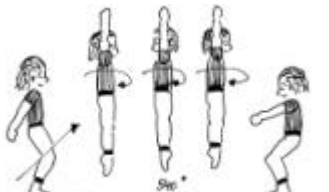
Vereisten:

- Een correcte rondat uitvoeren
- Bij de afstoot naar flik verplaatst de gymnast zich rugwaarts, er moet een lange flik-flak gemaakt worden
- Na de handstand wordt het lichaam omgezet naar schelphouding
- Er is een zweeffase te zien na het afduwen van de handen (heupen niet afhoeken om recht te komen)
- De armen zijn de hele oefening door vrijwel gestrekt
- De flik-flak eindigen met gespannen lichaam en opkaatsen

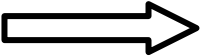
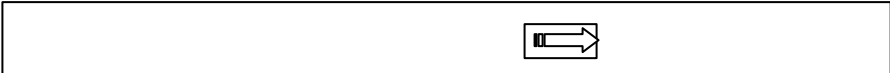
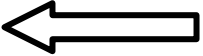
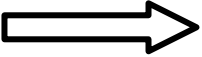
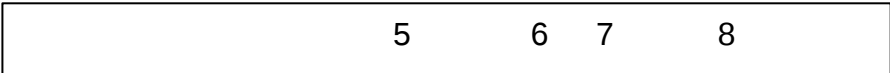
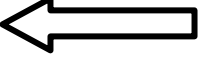
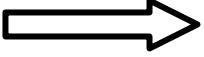
Vloer D-niveau: oefening 5 (startwaarde 9p.)

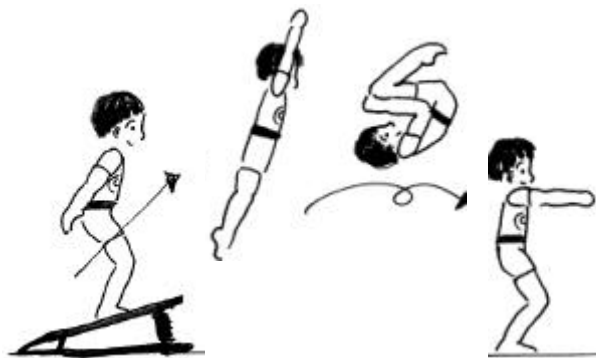
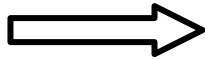
Opgelegde combinatie van 10 voorgeschreven elementen:

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

 Lengte 1: 1	 or  Lengte 2: 2	 3	 4
jongens:  meisjes  Lengte 3: 5	 6	jongens:  meisjes:  7	 8
 Lengte 4: 9	Jongens:  10	Meisjes:  Lengte 5: BONUSELEMENT 	

Schematische voorstelling van de combinatie (richting waarin geturnd moet worden):**OEFENING 5:**

Lengte 1:   A B	1 Aanloop salto voorwaarts gehurkt met springplank
Lengte 2:   A B	2 Aanloop loopoverslag - (loop)overslag in serie 3 Schelphouding – ellebogensteun – schelphouding 2” 4 Handstand met halve draai
Lengte 3:   A B	5 Flik voorwaarts opkaatsen (jongens) / Loopsprong – loopsprong in serie (meisjes) 6 Spagaatzit 7 Van hoeksteun uitkegelen naar ruglingse steun (jongens) / gesloten of gespreide hoeksteun 2” (meisjes) 8 Streksprong met 1 ½ draai
Lengte 4:   A B	9 Aanloop rondat flik opkaatsen 10 Vanuit voorligsteun bijtrekken tot gespreide houding met voeten van de grond 2” (jongens) / spreidhoeksprong met ½ draai (meisjes)
Lengte 5:   A B	BONUSELEMENT : Aanloop rondat – (flik) – salto gehurkt

Beschrijving van de elementen, vloer D-niveau, oefening 5:**Lengte 1:****1. Aanloop salto voorwaarts gehurkt met springplank
(landing op verende baan)**

Strekstand aan begin van de mat bij punt A, aangezicht richting punt B. De springplank is reeds klaargelegd vóór aanvang van de oefening.

Bewegingsbeschrijving:

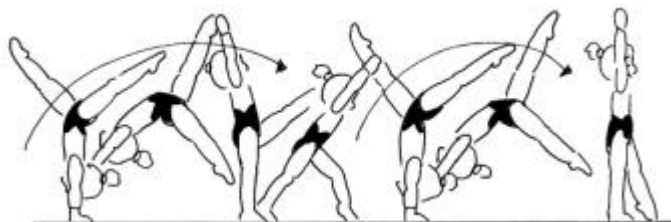
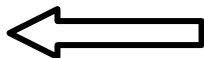
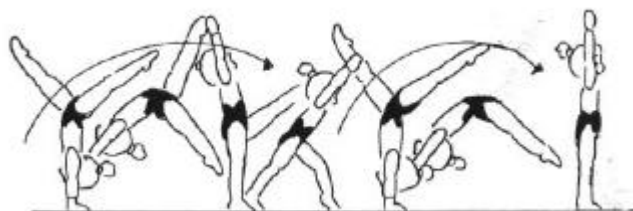
Aanlopen, afstoten op de springplank en armen van afwaarts naar opwaarts zwaaien; armen terug neerwaarts zwaaien, romp naar de dijen brengen en hielen naar zitvlak; een 'luchtrol' met gebogen benen uitvoeren en vervolgens de knieën loslaten; lichaam uitstrekken en komen tot stand achter de plank op de verende baan.

Vereisten:

- Bij de afstoot op de springplank worden de armen van afwaarts tot opwaarts gezwaaid
- Het lichaam wordt gehurkt door de romp naar de dijen te brengen (niet omgekeerd door knieën op te trekken!)
- Tijdens de salto is het lichaam in een klein bolletje; de handen trekken de knieën kort bij het lichaam
- Tijdens de salto buigt het hoofd niet naar achter
- Eindigen in evenwicht in halve buigstand, met de armen voorwaarts

OPGELET: de plank wordt op de verende baan geplaatst en onmiddellijk na de salto weggehaald door een trainer of medegymnast. Er wordt geén extra mat of valmat toegelaten voor de landing.

Op een vrije manier naar het einde van de mat (punt B) gaan en er een halve draai maken tot strekstand met aangezicht naar punt A.

Lengte 2:**OF**

2. Aanloop loopoverslag - loopoverslag in serie OF loopoverslag – overslag in serie



3. Schelphouding 2'' – halve draai tot ellebogensteun 2'' - halve draai terug tot schelphouding 2''

Bewegingsbeschrijving:

Aanlopen (naar punt A toe), een opsprong en een loopoverslag (landing op 1 been) maken, onmiddellijk gevolgd van een 2e overslag met landing op 1 of 2 voeten naar keuze (zonder stop of tussenpas); eindigen in voorlingse spreidstand of strekstand (opkaatsen mag) met de armen opwaarts

Vereisten:

- Bij de beide overslagen een grote pas voorwaarts zetten met de handen ver geplaatst
- Tweemaal een krachtige kaatsbeweging maken vanaf de handen met telkens een duidelijke zweeffase na het afduwen (geen brug maken!)
- Een vlotte verbinding maken tussen beide overslagen zonder stop of tussenpas
- Eindigen met gestrekte heupen bij beide overslagen (niet gaan 'zitten')

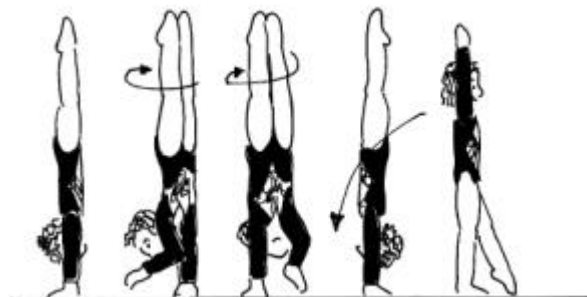
Op een vrije manier tot ruglig komen met de voeten naar punt A. Ook toevoeging van een choreografisch element mag.

Bewegingsbeschrijving:

Vanuit schelphouding 2'' met de armen opwaarts een halve draai maken tot ellebogensteun 2'' in vormspanning (duwen op de wreeven, lichaam rond); hierna terugdraaien tot opnieuw schelphouding 2''

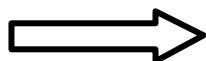
Vereisten:

- Schelphouding: de schouders, armen en voeten zijn van de grond
- Ellebogensteun: enkel de wreeven en de onderarmen steunen op de mat
- Het hoofd is telkens in neutrale houding en bevindt zich tussen de armen
- De onderrug moet telkens rond zijn en er is geen hoek in de heupen
- De benen zijn steeds volledig gestrekt
- telkens een vlotte draaibeweging uitvoeren (heen en terug draaien)
- elke houding 2'' aanhouden (zowel schelp, de elleboogsteun als de 2^e x schelp!)



4. Handstand met halve draai

Lengte 3:



UITVOERING JONGENS

5. Flik voorwaarts (volt) en opkaatsen

Op een vrije manier tot stand komen met aangezicht naar punt A. Ook toevoeging van een choreografisch element mag

Bewegingsbeschrijving:

Opzwaaien tot handstand; vervolgens hand per hand 180° draaien om de lengte-as; eindigen in handstand en been per been neerlaten tot stand (met aangezicht naar punt B)

Vereisten:

- Er is eerst een handstandfase alvorens de draai in te zetten
- Er wordt gedraaid in 2 tot 3 stapjes met de handen
- Het lichaam is helemaal gestrekt en gespannen tijdens de handstand,
- Na de halve draai staat de gymnast nog steeds in handstand (niet neervallen van de benen!) en wordt er beheerst teruggekeerd
- Eindigen met het gezicht in de richting van punt B

Enkele stapjes voorwaarts zetten naar punt B toe, een choreografische beweging maken of direct verder gaan met het volgende element (vrije keuze).

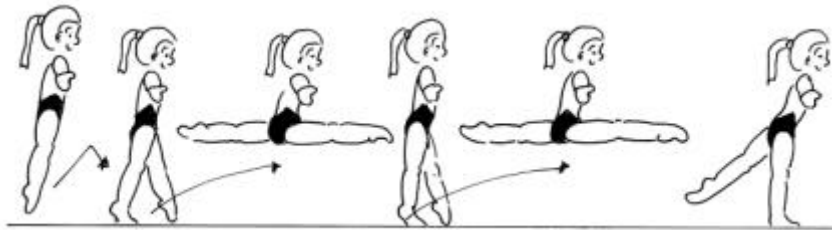
JONGENS

Bewegingsbeschrijving:

Aanloop, afstoot op 2 voeten met armen opwaarts en met gestrekt lichaam springen tot handstand; krachtig afduwen op de handen, lichaam laten overslaan in boogvorm en eindigen op de voeten met opgespannen lichaam in lichte boogvorm en armen opwaarts; onmiddellijk opkaatsen en eindigen in stand naar punt B gericht.

Vereisten:

- afstoten op 2 voeten samen met de armen opwaarts
- krachtig kaatsen in de handstandfase met een duidelijke zweeffase nadien (geen brug maken!)
- Eindigen met gestrekte heupen (niet gaan 'zitten')
- Direct na de voetenplaatsing opkaatsen met gespannen lichaam



UITVOERING MEISJES

5. Loopsprong - loopsprong in serie



6. Spagaatzit 2''

MEISJES

Bewegingsbeschrijving:

Bijtrekpas gevolgd van loopsprong, neerkomen, 1 stap voorwaarts zetten en opnieuw een loopsprong maken met hetzelfde been voorwaarts; landen op de voorste voet en ander been beheerst neerlaten; aansluiten tot strekstand.

Vereisten:

- De benen worden telkens maximaal gespreid (min 135°) en gestrekt
- Het voorste been is telkens even hoog als het achterste been
- De 2 sprongen worden hoog en ruim uitgevoerd met de romp rechtop en de armen zijwaarts
- een vlotte verbinding maken tussen de 2 sprongen en hierbij voorwaartse snelheid bewaren (niet ter plaatste blijven plakken)

Op een vrije manier naar het volgende element overgaan met het aangezicht naar punt B.

Bewegingsbeschrijving:

Grote voorwaartse spreidzit met beide benen gestrekt, zitvlak op de grond en de armen zijwaarts horizontaal (aangezicht naar punt B).

Vereisten:

- de schouderas staat dwars op de benen gericht
- er is geen handensteun en de armen bevinden zich zijwaarts dwars op de benen gericht
- het **bekken** blijft recht, d.w.z. bekkenlijn dwars op benen
- achterste hiel wijst opwaarts
- het zitvlak raakt de mat en beide benen en voeten zijn gestrekt
- 2'' aanhouden, links of rechts voor

Op een vrije manier tot zit komen met het aangezicht naar punt B.



UITVOERING JONGENS
7. Van hoeksteun uitkegelen naar ruglingse steun
(gebogen of gestrekt)



OF



UITVOERING MEISJES
7. Gespreide of gesloten hoeksteun 2" (vrije keuze)

JONGENS

Bewegingsbeschrijving:

Vanuit gesloten hoeksteun 2" (benen horizontaal) beide benen tegelijk hoog heffen, gebogen of gestrekt, en vluchtig uitstrekken tot hoge hoeksteun; hierna de voeten opwaarts duwen, de heupen terwijl actief uitstrekken, en uitkegelen tot ruglingse handen- en voetensteun met gestrekt lichaam.

Vereisten:

- de gesloten hoeksteun 2" aanhouden
- de benen gebogen of gestrekt hoog heffen zodat de voeten bij de hoge hoeksteun minimum tot hoofdhoogte komen
- tijdens het uitkegelen worden de heupen volledig uitgestrekt
- eindigen in stabiele ruglingse steun met gespannen lichaam

MEISJES

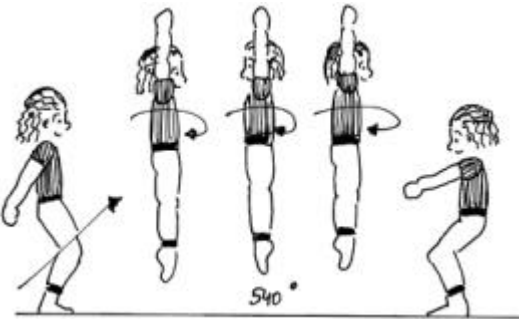
Bewegingsbeschrijving:

Strekzit / spreidzit met handen naast / tussen de dijen op de grond; duwen op de handen en het lichaam van de grond heffen; deze houding 2" aanhouden

Vereisten:

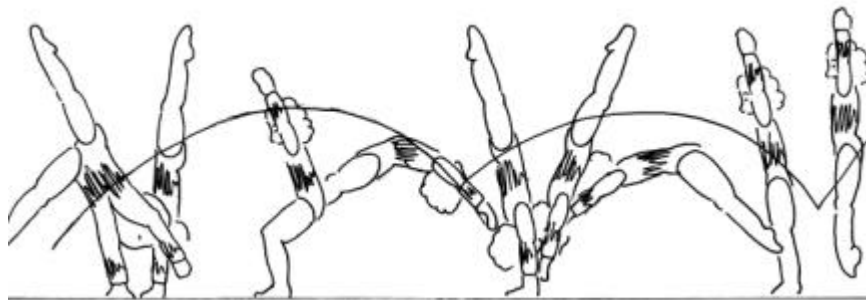
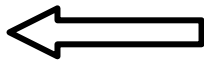
- de handen steunen plat op de grond (geen duim naar achter, geen vuisten,...)
- zitvlak én voeten moeten van de grond geheven zijn
- de benen en tenen zijn volledig gestrekt
- 2" aanhouden en beheerst terugkeren tot zit (niet neerploffen)

Op een vrije manier tot stand komen met aangezicht naar punt B, en eventueel een verplaatsing en/of choreografisch element toevoegen;



8. Streksprong met anderhalve draai

Lengte 4:



9. Aanloop rondat flik en opkaatsen

Bewegingsbeschrijving :

Strekstand met aangezicht naar punt B, armen afwaarts; opspringen ter plaatse armen opwaarts zwaaien en een 1½ draai uitvoeren; landen in halve buigstand en terug tot strekstand komen met aangezicht naar punt A.

Vereisten:

- het lichaam is in vormspanning met rechte rug
- vlotte draaibeweging in de lucht, 540° draai uitvoeren
- landing in evenwicht

Enkele stapjes voorwaarts zetten naar punt A, een choreografische beweging maken of direct verder gaan met het volgende element (vrije keuze).

Bewegingsbeschrijving :

Aanloop naar punt A toe, opsprong en rondat gevolgd van een flik-flak maken; de flik-flak eindigen met gespannen lichaam en opkaatsen; eindigen in strekstand met aangezicht naar punt B.

Vereisten:

- Een correcte rondat uitvoeren
- Bij de afstoot naar flik verplaatst de gymnast zich rugwaarts, er moet een lange flik-flak gemaakt worden
- Na de handstand wordt het lichaam omgezet naar schelphouding
- Er is een zweeffase te zien na het afduwen van de handen (heupen niet afhoeken om recht te komen)
- De armen zijn de hele oefening door vrijwel gestrekt

Op een vrije manier een halve draai maken tot stand met aangezicht naar punt A. Ook toevoeging van een choreografisch element mag



UITVOERING JONGENS

10. Vanuit voorligsteun bijtrekken tot gespreide houding met voeten van de grond 2" (10cm)

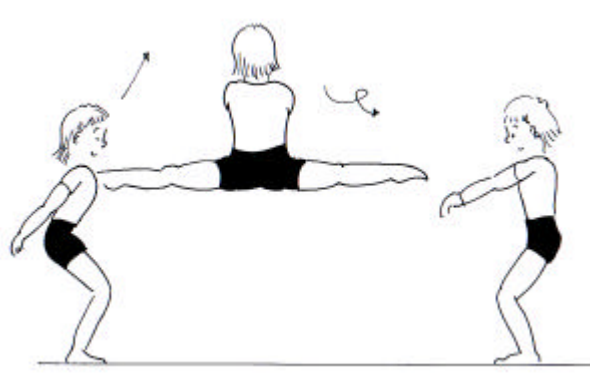
JONGENS

Bewegingsbeschrijving :

Voorligsteun aannemen (op vrije manier) met de voetsporen op de mat gesteund (hoofd naar punt A); de voeten (al schuivend) rustig bijtrekken naar de handen toe waarbij de benen gestrekt blijven en geleidelijk aan gespreid worden ; op het dichtste punt bij de handen worden de voeten 10 cm van de grond geheven met zitvlak en schouders boven tot licht voor de handen; deze houding 2" aanhouden en vervolgens terugkeren tot hurkstand; uitstrekken tot stand.

Vereisten:

- Vertrekken in gespannen voorligsteun met de voetsporen geplaatst (geen tenen krullen)
- Niet doorzakken in de rug/heupen bij de start van het bijtrekken
- Het bijtrekken moet in 1 rustige beweging gebeuren, zonder stops of schokjes of sprongetjes
- De armen blijven de steeds gestrekt
- De benen worden tijdens het bijtrekken steeds een beetje meer gespreid
- Op het dichtste punt bij de handen komen de voeten los van de grond (niet afstoten!)
- De voeten met gespreide en gestrekte benen 10 cm van de grond houden gedurende 2"
- Tijdens deze houding zijn schouders en zitvlak boven of lichtjes voor de handen geplaatst, de rug is rechts tot rond
- Beheerst terugkeren tot hurkstand door de benen te sluiten en te buigen (niet neervallen)



UITVOERING MEISJES

10. Spreidhoeksprong met halve draai

MEISJES

Bewegingsbeschrijving :

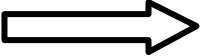
Strekstand met aangezicht naar punt A, armen afwaarts; opspringen ter plaatse armen opwaarts zwaaien en een zijwaartse spreidsprong met $\frac{1}{2}$ draai (180°) uitvoeren; landen in halve buigstand en terug tot strekstand komen met aangezicht naar punt B.

Vereisten:

- Afstoten met de voeten aaneen gesloten
- Een hoge sprong maken
- De benen maximaal spreiden tijdens de sprong (min. 135°)
- De benen worden geheven tot horizontaal tijdens de sprong
- De benen zijn gespreid tijdens het grootste deel van de halve draai (d.w.z. niet enkel op het einde van de draai of bij het begin van de draai)
- Een volledige halve draai maken, d.w.z. voeten staan bij afstoot en landing in tegengestelde richting
- landing in evenwicht met de voeten gesloten

Hierna eventueel het bonuselement toevoegen. Hiervoor maakt de gymnast een halve draai op vrije wijze, tot stand met aangezicht naar punt B.

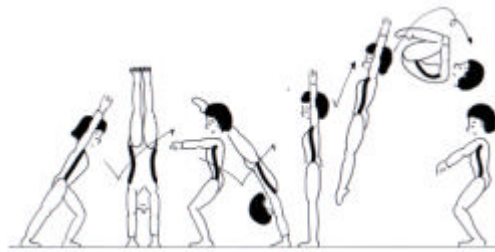
Bonuselement vloer, oefening 5 (+1,0p bovenop de startwaarde), **verplicht te turnen na element 10!**

Lengte 5: 

Acrobatisch: AANLOOP RONDAT - (FLIK) - SALTO GEHURKT



OF



Bewegingsbeschrijving:

Aanlopen naar punt B en na opsprong rondat - salto achterwaarts gehurkt maken OF aanlopen en na opsprong rondat - flik-flak - salto achterwaarts gehurkt maken (vrije keuze).

Vereisten:

- Na enkele passen aanloop een opsprong maken met uitgestrekt lichaam
- Een correcte rondat en flik-flak uitvoeren
- Na de rondat volgt eerst een duidelijke stijgfase met gestrekt lichaam, hoofd rechtop en armen opwaarts gestrekt;
- Tijdens de salto worden de knieën krachtig opgetrokken naar romp toe; lichaam is klein gegroepeerd
- na de salto de benen loslaten, het lichaam uitstrekken en komen tot stand op beide voeten in evenwicht