Oefenstof Instap (2014)

2023

Donar Den Haag

Deze oefenstof is samengesteld uit de trajecten van de Fundamentals.

Sprong: Traject 1,2 en 5
Brug: Traject 6,8,9,10
Balk: Traject 12,13,14,15,16
Vloer: Traject 177,18,19,20,23,24

Er zijn per element 3 stappen mogelijk.

SPRONG

- Er moeten twee sprongen worden uitgevoerd
- Alle sprongen worden uitgevoerd met plankoline
- De twee sprongen moeten worden gekozen uit twee verschillende groepen
- Het eindcijfer is het gemiddelde van twee sprongen

Groep 1: Overslag

Sprong	**D - score**
Handstandplatval 60 CM (+plofmatje/matras)	4.0
Handstandplatval 90 CM (+plofmatje/matras)	4.5
Overslag 60 CM	5.0
Overslag 90 CM	5.5

Groep 2: Salto

Sprong	**D - score**
Streksprong 60CM	4.0
Salto 60CM	5.0
Streksalto tot ruglig 60CM (+plofmatje/matras)	5.0
Streksalto tot stand 60CM	5.5

Groep 3: Arabier

Sprong	**D – score**
5 maal kaatsen in plakoline tot liglig op 60 CM	4.0
Van mattenstapel kaatsen in plankoline, terugkaatsen tot ruglig	4.5
Arabier vanaf verhoging in de plankoline tot stand op 60 CM	5.0
Aanloop arabier kaats in de plankoline tot stand op 60 CM	5.5

BRUG

- Er wordt op een ongelijke brug geturnd
- Oefening start aan hoge ligger, daarna omdraaien naar lage ligger
- Trainster had02ngt turnster aan hoge ligger
- Er ligt een landingsmat van 30 CM onder de hoge en lage ligger
- Bij borstwaartsom mag gebruikt worden gemaakt van een plank

HOGE LIGGER

-0.3	Basis 4.5	+ 0.3
Strekhang – hurkhang – strekhang-hurkhang - strekhang	Strekhang – hurkhang – strekhang – hurkhang – strekhang – hoekhang – strekhang	Strekhang – optrekken tot buighang – strekhang – vouwhang – hoekhang – strekhang
	3 x overstrekte kurbethouding – bolle kurbethouding (1 sec vasthouden)	
Turnster blijft in bolle kurbethouding, trainster trekt turnster naar achter:		
2x zwaaien, onder de horizontaal, achter neerspringen	3x zwaaien, achter neerspringen	3x zwaaien, waarvan 1 zwaai horizontaal, achter neerspringen

LAGE LIGGER

-0.3	Basis 4.5	+0.3
Borstwaartsom 1 been afzet	Borstwaartsom met twee benen afzet	Borstwaartsom omtrekken
		Vooroverduikelen tot buighang - borstwaartsom
Opzwaai meer dan 45 graden onder de horizontaal	Streksteun opzwaai, opzwaai maximaal 45 graden onder de horizontaal	Streksteun opzwaai horizontaal
Buikdraai weglaten	Buikdraai	
Koprol tot gestrekte buighang, zachtjes neerkomen	Koprol tot hoekhang (3 sec)	Ophurken, streksprong af

BALK

- Balk staat op 80 CM
- Geen invulling met eigen choreografie

-0,3	Basis 4.5	+0.3
Opsteunen, been heffen over de balk tot rijzit	Ophurken of opspreiden, komen tot rijzit	Doorhurken of opspreiden/heffen tot split, komen tot rijzit
Ruglig – gaan op tenen tot het midden van de balk – ½ draai op tenen	Ruglig – kniezit – gaan op tenen via passé parallel tot het midden van de balk – ½ draai op tenen	Kommetje op de rug – kniezit – gaan via developpé tot het midden van de balk – ½ draai op tenen -
Streksprong	Kattesprong OF hurksprong	Sisonne 90 graden
Zweefstand 90 graden	Handstand 150 graden	handstand 150-180 graden
Klemrol tot hurkzit of tot rijzit	Koprol tot hurkzit	radslag
Streksprong af	Sluitsprong-streksprog af Of	Overslag af of Radslag – streksprong af, of Salto naar keuze af

VLOER

- Oefening wordt uitgevoerd op de airtrack
- Geen invulling met eigen choreografie

-0.3	Basis 4.5	+0.3
(Aanloop) voorhup radslag	Aanloop voorhup arabier kaats	Aanloop voorhup arabier flikflak kaats
Vluchtige handstand <150 graden	Vluchtige handstand 180 graden	Handstand 180 graden, (minimaal) 1 seconde vasthouden
Koprol achterover tot hurkzit met lange armen	stut tot ligstuen	Stut tot ligsteun 45 graden of meer
Bruggtje uitduwen	Vanuit stand in bruggetje vallen, voeten over je hoofd schoppen tot stand	Boogje voor- of achterover
Chassé links - chassé rechts – kattesprong - streksprong	Chassé - Loopsprong – kattesprong –	Chassé – loopsprong – sisonne
Overslag met hulp	Loop of sluitoverslag	Loopoverslag + radslag