

Definitieve oefenstof Recreatie.

Om een oefening samen te stellen kan er zelf gekozen worden uit 3 opties, waarbij uit iedere rij 1 onderdeel gekozen moet worden.

In een oefening op balk of vloer mag te allen tijde een halve draai toegevoegd worden mocht dat nodig zijn.

Wanneer een vakje bij A en/of B leeg gelaten is, mag een turnster ervoor kiezen om niets uit te voeren.

Een * gevolgd door een nummer verwijst naar een filmpje waarin de oefening wordt verduidelijkt.

Een # gevolgd door een nummer verwijst naar een foto waarin de oefening wordt verduidelijkt.

Deze zijn onder aan het document terug te vinden.

Wij wensen jullie heel veel plezier met het oefenen en verheugen ons op de uiteindelijke oefeningen.

Roze

Sprong

Sprongsituatie: Plankoline met 3 dikke matten (90 cm).

Turnster doet 2 sprongen, dit mogen dezelfde zijn of twee verschillende.

	A	B	C
1	Ophurken, koprol maken en streksprong af.	Streksprong op, koprol maken en streksprong af	Handstand plof

Brug

	A	B	C
1	Vanaf blok opspringen tot steun	Vanaf plank opspringen tot steun	Borstwaartsom
2	Duikelen naar voren	Duikelen naar voren + blijven hangen met gebogen armen (2 sec)	Buikdraai
3		Ondersprong met 1 of 2 benen	3x hol-bol (omgekeerde banaan, recht, banaantje)

Balk

	A	B	C
1	Stap op de balk vanaf blok	Ophurken op blok vervolgens op balk stappen	Ophurken op blok in rijzit gaan zitten op de balk, vervolgens opstaan *1
2	Voorwaarts gaan op platte voeten tot het midden	Voorwaarts gaan op tenen tot het midden	Voorwaarts gaan op hakken tot het midden *2
3	Streksprong	Wisselsprong (1x wisselen)	2x wisselsprong (1x wisselen) achter elkaar door geturnd *3
4	Passé houding (2 sec) #1	Arabesque met recht standbeen (2 sec) #2	Zweefstand (2 sec) #3
5	Voorwaarts gaan op platte voet	Voorwaarts gaan met scheppende beweging	Voorwaarts gaan in squat houding *4
6	Streksprong af	Hurksprong af	Halve draai sprong

Vloer

Er wordt geturnd op een airtrack

	A	B	C
1	Zweefstand	Handstand	Handstand 2 sec. vasthouden
2	Koprol voorwaarts (kleine koprol)	Koprol voorwaarts met gestrekte benen (grote koprol)	Kleine koprol gevolgd door grote koprol (gecombineerd)
3	Streksprong	Hurksprong	Spreidsprong
4	Stap radslag	Voorhup radslag	Voorhup arabier
5	Halve draai sprong	Halve draaisprong 2 kanten op	Hele draai sprong

Blauw

Sprong

Sprongsituatie: plankoline met 3 matten (90 cm)

Turnster voert 2 verschillende sprongen uit, hierbij kiest de turnster 1 sprong uit rij 1 en 1 sprong uit rij 2.

	A	B	C
1	Ophurken, koprol maken en streksprong af	Tipsalto tot zit (voeten landen eerst gevolg door billen op de mat)	Tipsalto tot stand
2	Streksprong op, koprol maken en streksprong af	Zweefrol	Handstandplof

Brug

	A	B	C
1	Vanaf plank opspringen tot steun	Borstwaartsom met 1 been afzet	Borstwaartsom met 2 benen afzet.
2	Duikelen naar voren + blijven hangen met gebogen armen (2 sec)	Buikdraai	Buikdraai met een bolbovenlijf opzwaai
3	Aanspringen vanaf blok	Opklimmen en overspringen met hulp	Opklimmen en overspringen
4		2x zwaaien onder horizontaal (Achter afspringen)	3x zwaaien onder horizontaal (Achter afspringen)

Balk

	A	B	C
1	Ophurken op het blok en opstappen op de balk	Springen tot steun op de balk daarna been overzwaaien tot rijzit *5	Ophurken op balk
2	Wisselsprong 1x wisselen	2x wisselsprong (1x wisselen) achter elkaar door geturnd	Hurksprong
3	Met handen op de balk, dicht bij voeten tot 'tipitent' #4	Been horizontaal voor zich houden (2 sec)	Zweefstand met been horizontaal (2 sec)
4	Voorwaarts op tenen naar het midden	Voorwaartse aansluitpassjes naar het midden	Achterwaarts naar het midden (hierna weer omdraaien)
5	Streksprong	Kattensprong	Kleine loopsprong (minimaal 90 graden beenspreiding)
6	Voorwaarts op tenen naar het einde van de balk	Huppelen naar het einde van de balk	Hinkelen naar het einde van de balk
7	Hurksprong af	Hele draai sprong af	Arabier af

Vloer

Er wordt geturnd op airtrack

	A	B	C
1	Kleine koprol	Grote koprol (met gestrekte benen)	Zweefrol uit stilstand afzet met 2 benen
2	Handstand	Zweefstand met armen langs oren gevolgd door handstand landen in zweefstand *6	Handstanddoorrol
3	Loopsprong-loopsprong (zonder tussenstap)	Aansluitpas loopsprong	Aansluitpas loopsprong – kattensprong
4	Halve draai sprong	Halve draaisprong 2 kanten op	Hele draaisprong
5	Voorhup radslag	Voorhup arabier	Voorhup radslag-arabier (zonder tussenstop)
6	Kaars	Koprol achterover	Koprol achterover met rechte armen achterover tot ligsteun

Oranje

Sprong

Plankoline kast -1 deel + dikke mat

Turnster voert 2 verschillende sprongen uit, hierbij kiest de turnster er 1 uit elke rij.

	A	B	C
1	Ophurken streksprong af	Wendsprong	Arabier
2	Ophurken spreidsprong af	Doorhurken	Overslag

Brug

	A	B	C
1	Borstwaartsom afzet 1 been	Borstwaartsom afzet 2 benen	Borstwaartsom optrekken
2	Buikdraai	Buikdraai met een bolbovenlijf opzwaai	Buikdraai boven horizontaal met een bolbovenlijf in de opzwaai
3	Opklimmen en overspringen met hulp	Opklimmen en overspringen	Ophurken en overspringen
4	2x zwaaien onder horizontaal (Achter afspringen)	2x zwaaien boven horizontaal (Achter afspringen)	2 keerzwaaien gevolgd door $\frac{3}{4}$ reus + vooroverduikelen en neerspringen
5	Streksprong halve draai gevolgd door ondersprong (Mag ook vanuit steun)	Streksprong halve draai gevolgd door Spreidondersprong (mag ook vanuit steun)	Streksprong halve draai gevolgd door zolendraai ondersprong (mag ook vanuit steun)

Balk

	A	B	C
1	Springen tot steun op de balk daarna been overzwaaien tot rijzit	Ophurken op balk	Doorhurken
2	2x wisselsprong (1x wisselen) achter elkaar door geturnd	Streksprong- hurksprong	Kattensprong- hurksprong
3	Lopen op tenen met elke pas in passé	Lopen op tenen met iedere pas een beenzwaai naar voren onder horizontaal	Lopen op tenen met iedere pas een beenzwaai naar voren boven horizontaal
4	Arabesque met recht standbeen (2 sec)	Zweefstand (2 sec)	Ronde chambre met gestrekt standbeen *7
5	Halve draai op je tenen	Fouetté draai (Beide zijdes draaien toegestaan) *8	Streksprong halve draai
6	Hinkelen	Aansluitpassen	Aansluitpas- loopsprong
7	Snowboardsprong/ skatesprong	Arabier	Overslag

Vloer

Er wordt geturnd op een airtrack

	A	B	C
1	Aanloop radslag	Aanloop arabier	Aanloop radslag-arabier
2	Grote koprol	Losse rol (koprol zonder handen)	Zweefrol afzet vanaf 2 voeten (benen gestrekt)
3	Aansluitpas loopsprong – kattensprong	Aansluitpas – loopsprong – Loopsprong (zonder extra stappen)	Polka (aansluit – passé huppel 2x) *9
4	Koprol achterover	Koprol achterover met gestrekte armen tot ligsteun	Stut met rechte armen
5	Halve draai sprong	Halve draaisprong 2 kanten op	Hele draaisprong
6	Zweefstand met armen langs oren gevolgd door handstand landen in zweefstand	Handstanddoorrol	Handstand hiptip *10
7		Aanloop overslag met airboard	Aanloop overslag

Groen

Sprong

Sprongsituatie: Plankoline/plank volledige kast

Turnster voert 2 verschillende sprongen uit, dit mogen dezelfde sprongen zijn of verschillende.

	A	B	C
1	Ophurken streksprong af	Wendsprong	Arabier
2	Ophurken spreidsprong af	Doorhurken	Overslag

Brug

	A	B	C
1	Borstwaartsom afzet 1 been	Borstwaartsom afzet 2 benen	Borstwaartsom optrekken
2	Buikdraai	Buikdraai met een bolbovenlijf opzwaai	Buikdraai boven horizontaal met een bolbovenlijf in de opzwaai
3	Opklimmen en overspringen met hulp	Opklimmen en overspringen	Ophurken en overspringen
4	2x zwaaien onder horizontaal (Achter afspringen) Afsprong uit serie 6	2x zwaaien boven horizontaal (Achter afspringen) Afsprong uit serie 6	2x zwaaien gevolgd door $\frac{3}{4}$ reus Afsprong uit serie 5
5	Spreidondersprong (met of zonder halve draai toegevoegd)	Zolen ondersprong	Salto
6		Vanaf lage ligger tegenspreiden af (steun of vanaf grond) *Naar steun komen wordt niet beoordeeld	Zolenondersprong (steun of vanaf grond) *Naar steun komen wordt niet beoordeeld

Balk

	A	B	C
1	Ophurken	Doorhurken	Streksprong op (punt opsprong)
2	2x wisselsprong (1x wisselen) achter elkaar doorgeturnd	Streksprong- hurksprong	Kattensprong- hurksprong
3	Lopen op tenen met elke pas in passé	Lopen op tenen met iedere pas een beenzwaai naar voren onder horizontaal	Lopen op tenen met iedere pas een beenzwaai naar voren boven horizontaal
4	Arabesque met recht standbeen (2 sec)	Zweefstand (2 sec)	Ronde chambre met gestrekt standbeen
5	Halve draai in hurkzit op je tenen	Fouetté draai	Streksprong halve draai
6	Hinkelen	Aansluitpassen	Aansluitpas, aansluitpas loopsprong
7	Spreidhoeksprong	Arabier/overslag	Salto (voorover/achterover)

Vloer

Er wordt geturnd op airtrack

	A	B	C
1	Aanloop radslag	Aanloop arabier	Aanloop radslag-arabier
2	Grote koprol	Losse rol (koprol zonder handen)	Zweefrol
3	Aansluitpas loopsprong – kattensprong	Aansluitpas – loopsprong – Loopsprong (zonder extra stappen)	Polka (aansluit – passé huppel 2x)
4	Koprol achterover	Koprol achterover met gestrekte armen tot ligsteun	Stut met rechte armen
5	Hurksprong halve draai sprong	Hurksprong halve draaisprong 2 kanten op	Hurksprong hele draai
6	Handstanddoorrol	Handstand hiptip	Aanloop overslag (eventueel met airboard)

Paars

Sprong

Sprongsituatie: Plankoline/plank volledige kast

Turnster voert 2 verschillende sprongen uit, dit mogen dezelfde sprongen zijn of verschillende.

	A	B	C
1	Ophurken streksprong af	Wendsprong	Arabier
2	Ophurken spreidsprong af	Doorhurken	Overslag

Brug

	A	B	C
1	Borstwaartsom afzet 1 been	Borstwaartsom afzet 2 benen	Borstwaartsom optrekken
2	Buikdraai	Buikdraai met een bolbovenlijf opzwaai	Buikdraai boven horizontaal met een bolbovenlijf in de opzwaai
3	Opklimmen en overspringen met hulp	Opklimmen en overspringen	Ophurken en overspringen
4	2x zwaaien onder horizontaal (Achter afspringen) Afsprong uit serie 6	2x zwaaien boven horizontaal (Achter afspringen) Afsprong uit serie 6	2x zwaaien gevolgd door $\frac{3}{4}$ reus Afsprong uit serie 5
5	Spreidondersprong (met of zonder halve draai toegevoegd)	Zolen ondersprong	Salto
6		Vanaf lage ligger tegenspreiden af (steun of vanaf grond) *Naar steun komen wordt niet beoordeeld	Zolenondersprong (steun of vanaf grond) *Naar steun komen wordt niet beoordeeld

Balk

	A	B	C
1	Opspreiden	Doorhurken	Streksprong op (punt opsprong)
2	Streksprong-hurksprong	Kattensprong- hurksprong	Kattensprong- sissonne
3	Lopen op tenen met elke pas in passé	Lopen op tenen met iedere pas een beenzwaai naar voren tot horizontaal	Lopen op je hakken met iedere stap naar passe
4	Zweefstand (2 sec)	Standspagaat (2 sec)	Handstand
5	Fouetté draai	Streksprong halve draai	Halve pirouette
6	Aansluitpassen	Polka (aansluit – passéhuppel 2x)	Aansluitpas - loopsprong
7	Arabier	Overslag	Salto (voorover/achterover)

Vloer

Er wordt geturnd op airtrack

	A	B	C
1	Aanloop arabier	Aanloop radslag- arabier	Aanloop arabier flickflack/salto
2	Grote koprol	Losse rol (koprol zonder handen)	Zweefrol
3	Polka (aansluit – passé huppel 2x)	Aansluitpas – loopsprong – Loopsprong (zonder extra stappen)	Aansluitpas stap wisselspagaat
4	Koprol achterover met gestrektearmen tot ligsteun	Stut met rechte armen	Stut met rechte armen naar handstand
5	Hurksprong halve draai sprong	Hurksprong halve draaisprong 2 kanten op	Hurksprong hele draai
6	Handstand hiptip	Aanloop overslag (eventueelmet airboard)	Aanloop salto voorover

Filmpjes

- *1 Ophurken op blok in rijzit gaan zitten op de balk, vervolgens opstaan

<https://youtu.be/BTilrWQBocw>

- *2 Voorwaarts gaan op hakken

https://youtube.com/shorts/P_Kve9JVOas?feature=share

- *3 2x wisselsprong (1x wisselen) achter elkaar door geturnd

<https://youtu.be/2sZeWUk7TnY>

- *4 Voorwaarts gaan in squad houding

<https://youtu.be/slZHqevKoZE>

- *5 Springen tot steun waarna been overzwaaien tot rijzit

<https://youtu.be/SV8aGpGVII4>

- *6 Zweefstand met armen langs oren gevolgd door handstand landen in zweefstand

<https://youtu.be/jsuniVUnMWE>

- *7 Ronde chambre

<https://youtu.be/0fr1gHyHOBE>

- *8 Fouetté draai

https://youtu.be/MN4_RuOW9dE



- *9 Polka


<https://youtu.be/8CZXIJ4sako>

- *10 Handstand hiptip

<https://youtu.be/HCrOBhbWYnQ>

Foto's:

<p>#1 Passé</p>	
<p>#2 Arabesque</p>	
<p>#3 Zweefstand</p>	

	
<p>#4 'tipitent'</p>	