

D2 Instap | Sprong

sprong met drie dikke matten en plankoline

handstandoverslag tot ruglig (4,50)

zweefrol (3,80)

ophurken, koprol (2,80)

D2 Instap | Brug

trainer hangt turnster aan de hoge legger

3x hol/bol, bolle houding aanhouden

trainer trekt turnster naar achter, drie keer heen en weer zwaaien

neerspringen tot stand en streksprong $\frac{1}{2}$ draai

opspringen tot steun (+ borstwaartsom)

opzwaai

buikdraai

neerspringen tot stand, tegenspreiden (+ tegenspreiden vanuit steun, + duikelen tot hoekhang, -

neerspringen en onderzwaai)

D2 Instap | Balk

in het midden van de balk ophurken (+ doorhurken, - opspringen tot steun) en komen tot rijzit.

spreidhoeksteun

zitten op de balk met benen gespreid boven de balk

ruglig

passé uitgedraaid rechts

passé uitgedraaid links

hoekzit, handen achter aan de balk (+ hoekzit met armen zijwaarts)

via rijzit naar kniezit met armen laag

borst in, borst uit, schouders hoog, schouders laag

armen zijwaarts, kurbet met armen voor

hoge ligsteun

voeten plat, inhurken, opstaan

basishouding

tendu en handstand of zweefstand (+ hoge handstand)

arabesque met rechts

beenzwaai voor met rechts

kniezit met links

staan met armen zijwaarts

beenzwaai voor met links

relevé, passé met rechts, armen naar laag en passé uitdraaien

terug via passé naar relevé

½ draai

kattensprong met rechts voor, linkerbeen hoog houden

been neerzetten, assemblé tot squat

streksprong tot squat

2 pasjes

klemrol tot ruglig (+ rol voorover tot hurkzit of rijzit, - geen rol)

assemblé streksprong af

D2

Instap | Vloer

aanloop arabier kaats tot squathouding (+ overslag met plank, - aanloop radslag)

stap met rechts, loopsprong – loopsprong

tendu en handstand, hurkzit en koprol (+ handstanddoorrol)

naar kaars met armen gestrekt

rollen naar spreidzit

voorover buigen met rechte rug

rechttop zitten

ruglig met gebogen benen

boogje (- geen boogje)

ruglig met gestrekte benen en armen hoog

passé met links

passé met rechts

halve draai tot buiklig

handen naast schouders en ligsteun 2 seconden

inhurken, rol achterover (+ rol achterover met rechte armen tot hurkzit, - geen rol)

komen tot stand

stresprong ½ draai linksom tot squat

stresprong ½ draai rechtsom tot squat

basishouding

tendu

radslag

D2

Pupil 1 | Sprong

kast – 2 delen, 3 dikke matten en plankoline

handstand platval (4,50)

zweefrol (3,80)

ophurken koprol (2,80)

D2

Pupil 1 | Brug

trainer hangt turnster aan de hoge legger

3x hol/bol, bolle houding aanhouden

trainer trekt turnster naar achter, drie keer heen en weer zwaaien

neerspringen tot stand en streksprong $\frac{1}{2}$ draai

borstwaartsom met afzet van 1 been (+ borstwaartsom met afzet van 2 benen)

opzwaai (+ opzwaai horizontaal)

buikdraai

tegenspreiden (+ duikelen tot hoekhang, - neerspringen en tegenspreiden)

D2

Pupil 1 | Vloer

aanloop radslag tussenhup/chassé arabier kaats (+ overslag met plank, - aanloop arabier kaats)
stap met rechts, loopsprong – loopsprong - kattensprong
tendu en handstand, hurkzit en koprol (+ handstanddoorrol)
naar kaars met armen gestrekt
rollen naar spreidzit
voorover buigen met rechte rug
rechttop zitten
ruglig met gebogen benen
boogje (- geen boogje)
ruglig met gestrekte benen en armen zijwaarts
passé met links
passé met rechts
halve draai tot buiklig
handen naast schouders en ligsteun 2 seconden
inhurken, rol achterover met rechte armen (+ stutrol, - rol achterover met gebogen armen)
komen tot stand
stresprong ½ draai linksom tot squat
stresprong ½ draai rechtsom tot squat
basishouding
tendu
radslag (+ radslag op 1 arm)

D2

Pupil 1 | Balk

in het midden van de balk doorhurkentot zit, 1 been overheffen (+ opspreiden tot split met buik op de balk, - ophurken $\frac{1}{4}$ draai in hurkzit) en komen tot rijzit.

spreidhoeksteun

zitten op de balk met benen gespreid boven de balk

ruglig

passé uitgedraaid rechts

passé uitgedraaid links

hoekzit, handen achter aan de balk (+ hoekzit met armen zijwaarts)

via rijzit naar kniezit met armen laag

borst in, borst uit, schouders hoog, schouders laag

armen zijwaarts, kurbet met armen voor

hoge ligsteun

voeten plat, opkomen tot stand met rechte rug en armen langs de oren

armen neer tot basishouding

tendu en vluchtige handstand (+ hoge, gesloten handstand, - is vluchtige lage handstand)

arabesque met rechts, vasthouden

beenzwaai voor met rechts

kniezit met links

staan met armen zijwaarts

relevé, passé met rechts, armen naar laag en passé uitdraaien

terug via passé naar relevé

$\frac{1}{2}$ draai met armen laag

sisonne in plié (+ loopsprong, - kattensprong)

been neerzetten, assemblé tot squat

streksprong tot squat

2 pasjes

rol voorover tot rijzit (+ rol voorover tot hurkzit, - klemrol tot ruglig), komen tot stand

assemblé streksprong af

D2

Pupil 2 | Sprong

kast – 1 deel, 1 dikke mat en plankoline

handstandoverslag (4,50)

arabier (3,80)

D2

Pupil 2 | Brug

borstwaartsom met 2 benen (- met 1 been)

opzwaai (+ horizontaal)

buikdraai

ophurken (- 1 been overspreiden en terughurken)

springen naar de hoge legger

voorzwaai, achterzwaai, voorzwaai, achterzwaai (+ voorzwaai horizontaal)

neerspringen tot stand

D2

Pupil 2 | Balk

in het midden van de balk doorhurken tot hoeksteun, naar zit (+ opspreiden tot split met buik op de balk, - doorhurken tot zit) en links overheffen naar rijzit

spreadhoeksteun

achter ophurken en komen tot stand

arabesque met rechts

beenzwaai voor met rechts

passé, uitgedraaid en sluiten naar ½ pirouette

armen voor en développé voorwaarts op links, armen naar zijwaarts

rechts in relevé, links naar arabesque

staan in relevé, ½ draai en hurkzit

rol voorover tot hurkzit ½ draai en staan (+ radslag, - rol voorover tot rijzit)

tendu, kattensprong–hurksprong (+ loopsprong–hurksprong, - streksprong–hurksprong)

achterste been in relevé, voorste been in squat en dan optillen tot horizontaal

been aansluiten, basishouding, relevé, tendu achter

ronde de jambe op links, stap, ronde de jambe op rechts

vluchtige (spagaat)handstand

assamblé met rechts, squat, relevé

¼ draai, relevé, ¼ draai

½ pirouette tot passé, relevé, ½ draai, relevé

squat en relevé met armen hoog

achterover buigen

relevé en squat met armen hoog

basishouding

3 stappen voorwaarts met welbeweging armen

overslag (+ salto, - arabier)

D2

Pupil 2 | Vloer

aanloop radslag tussenhup arabier kaats (+ loopoverslag met plank radslag, + overslag met plank kaats, - aanloop arabier kaats)

stap, loopsprong – kattensprong – streksprong (+ loopsprong – kattensprong – streksprong 1/1 draai)

drie passé passen

tendu en handstand, hurkzit en koprol (+ handstanddoorrol)

naar kaars met armen gestrekt

ruglig met gestrekte benen, armen zijwaarts

linkerbeen opzwaaien

rechterbeen opzwaaien

halve draai linksom tot schredezit (+ tot spagaat)

rol achterover met rechte armen (+ stutrol tot ligsteun, - rol achterover met gebogen armen)

komen tot stand

streksprong ½ draai (+ boogje achterover tot boogje staan, ½ draai tot hurkzit en staan, of via ruglig naar buiklig naar ligsteun en staan)

3 developpé passen

½ pirouette

aanloop radslag tussenhup radslag (+ aanloop radslag tussenhup radslag op 1 arm)

D2

Jeugd 1 | Sprong

kast, 1 dikke mat en plankoline

handstandoverslag met halve draai (2,80)

handstandoverslag (2,40)

arabier (2,40)

D2

Jeugd 1 | Brug

borstwaartsom met 2 benen (- met 1 been)

opzwaai (+ horizontaal)

buikdraai

ophurken (+ zolendraai, - 1 been overspreiden en terughurken)

springen naar de hoge legger

voorzwaai, achterzwaai, voorzwaai, achterzwaai (+ voorzwaai horizontaal)

neerspringen tot stand (+ salto achterover)

D2

Jeugd 1 | Balk

opsporang

opkomen via welbeweging

vluchtige zweefstand met armen hoog op rechts, relevé

vluchtige zweefstand met armen hoog op links

armen via welbeweging zijwaarts brengen

basishouding

tendu achter, demi plie voor, armen voor/zijwaarts

achterwaarts stappen naar tendu voor, armen via laag naar met welbeweging romp

loopsprong – kattensprong – streksprong (+ zonder stops – met 2 stops)

½ draai op 2 voeten

kleine port de bras*

rol voorover tot hurkzit, (+ radslag, - rol voorover tot rijzit) ½ draai en komen tot stand

stap, linkerbeen opzwaaien, fouettedraai

stap, rechterbeen opzwaaien, fouettedraai achterwaarts

developpé zijwaarts met links

stap naar plie, strekken en achterste been naar ringhouding

been aansluiten en basishouding

rechts voor in relevé en demi plie*, links plat

rechts strekken, links in relevé en demi plie

rechts voor in relevé en demi plie, links plat

beenzwaai voor met rechts

rechts voor in relevé en demi plie, links plat

staan in relevé

relevé en demi plie,

tendu, armen voor met borst in

vluchtige (spagaat)handstand

½ pirouette, ½ draai op 2 benen

arabier of overslag

*port de bras:

vanuit 1e positie; hoofd: licht getild naar links, kijken naar rechterhand

armen openen naar 2e positie; handpalmen naar boven; kijken naar rechts

handpalmen draaien naar beneden; hoofd draait naar links

armen naar laag; hoofd naar neutraal

*relevé demi plie:

op tenen met knie gebogen

D2

Jeugd 1 | Vloer

aanloop radslag tussenhup arabier kaats ½ draai (+ aanloop gesloten overslag kaats, + arabier flikflak kaats, - aanloop radslag tussenhup arabier kaats)

stap, loopsprong – sisonne, stap, assemblésprong, streksprong 1/1 draai.

drie passen in relevé

tendu en vluchtige handstanddoorrol, (+ handstand 2 sec en doorrol, - vluchtige handstand en rol voorover)

naar kaars met armen gestrekt

ruglig met gestrekte benen, armen zijwaarts

linkerbeen opzwaaien

rechterbeen opzwaaien

halve draai linksom tot spagaat (+ tot spagaat met armen zijwaarts, - ½ draai tot schredezit)

inhurken en opkomen tot stand

vluchtige spagaathandstand (+ spagaathandstand 2 seconden, - handstand met kleine spagaat)

rol achterover met rechte armen (+ stutrol tot ligsteun, - rol achterover met gebogen armen)

komen tot stand

½ pirouette tot relevé

3 développés passen

streksprong ½ draai

aanloop radslag tussenhup radslag op 1 arm (+ aanloop gesloten overslag, - aanloop radslag tussenhup radslag)