

D3

Instap | Sprong

sprong met drie dikke matten en plankoline

handstandoverslag tot ruglig (4,50)

zweefrol (4,00)

ophurken, koprol (3,50)

D3

Instap | Brug

(met hulp) komen tot hang aan de hoge ligger
naar het andere uiteinde van de ligger gaan doormiddel van handverplaatsing
neerspringen tot stand en streksprong ½ draai

opspringen tot steun (+ borstwaartsom met afzet van 1 of 2 benen)

opzwaai

buikdraai (- buikdraai weglaten)

voorover duikelen tot hoekhang of neerspringen, onderzwaai met afzet van 1 been (+
neerspringen en onderzwaai met afzet van 2 benen)

D3

Instap | Balk

in het midden van de balk opspringen tot steun (+ ophurken, $\frac{1}{4}$ draai) en komen tot rijzit. kijkrichting = begin van de balk.

spreadhoeksteun

zitten met benen gespreid boven de balk

via rijzit naar kniezit met armen laag

borst in, borst uit, schouders hoog, schouders laag

handen plaatsen op de balk

hurkzit met armen voor

komen tot stand met armen hoog

armen via zijwaarts tot basishouding

tendu en passe parallel (+ zweefstand)

arabesque met rechts, vasthouden

beenzwaai voor met rechts

rechts neerzetten en met links aansluiten

arabesque met links, vasthouden

beenzwaai voor met links

been neerzetten en aansluiten

in relevé tot einde van de balk

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

assemblé met rechts tot squat (+ assemblé, streksprong tot squat)

2 pasjes in relevé

komen tot hurkzit

komen tot stand

in relevé gaan tot einde van de balk

assemblé streksprong af (- streksprong af)

D3

Instap | Vloer

tendu, radslag (- chassé met links en rechts naar het midden, + korte aanloop radslag)

stap, loopsprong

tendu, handstand, hurkzit, koprol tot hurkzit (+ hoge handstand, - handstand weglaten)

vanuit hurkzit naar ruglig met gestrekte benen en armen

passé met links, passé met rechts

½ draai tot buiklig

uitduwen tot ligsteun, 2 seconden

inhurken en rol achterover tot kaars en meteen terug naar hurkzit (+ rol achterover tot hurkzit)

komen tot stand

strekprong ½ draai linksom tot squathouding

rechttop gaan staan, armen laag

strekprong ½ draai rechtsom tot squathouding

rechttop gaan staan, armen laag

D3

Pupil 1 | Sprong

sprong met drie dikke matten en plankoline

handstandoverslag tot ruglig (4,50)

zweefrol (3,80)

ophurken, koprol (2,80)

D3

Pupil 1 | Brug

trainer hangt turnster aan 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)

D3

Pupil 1 | Balk

in het midden van de balk ophurken of 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 met rechts tot squat

steksprong tot squat

twee pasjes

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

assemblé steksprong af

D3

Pupil 1 | Vloer

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

stap, 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 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

D3

Pupil 2 | Sprong

sprong met kast -1 deel, drie dikke matten en plankoline

handstandoverslag tot ruglig (4,50)

zweefrol (3,80)

ophurken, koprol (2,80)

D3

Pupil 2 | Brug

trainer hangt turnster aan 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 (+ horizontaal)

buikdraai

tegenspreiden(+ duikelen tot hoekhang 3 sec, - neerspringen en tegenspreiden)

D3

Pupil 2 | Balk

in het midden van de balk doorhurken tot zit (+ doorhurken tot hoeksteun,

- ophurken tot hurkzit) links overheffen tot rijzit, kijkrichting = afsprong

spreadhoeksteun

achterophurken en gaan staan

arabesque en beenzwaai voorwaarts met rechts

passé uitgedraaid en door naar pirouette met armen laag

armen via voor naar zij, développ  voorwaarts met rechts

rechterbeen neerzetten, op tenen staan en arabesque met links

halve draai op tenen

koprol tot rijzit (+ koprol tot hurkzit, - klemrol via ruglig tot rijzit)

halve draai op hurken

opstaan en tendu

kattensprong, streksprong (+ kattensprong, hurksprong, - streksprong, streksprong)

achterste been in r lev  en voorste been in squat en daarna optillen tot horizontaal

been bijplaatsen, op platte voeten gaan staan en daarna achterste voet in tendu

ronde de jambe van achter naar voor op links, stap, ronde de jambe op rechts

vluchtige (spagaat)handstand (- weglaten)

assembl  met rechts, landen in squat, r lev 

1/4 draai linksom, r lev , 1/4 draai linksom

1/2 pirouette, voet voorplaatsen en 1/2 draai op 2 voeten

squat, r lev , achterover buigen met armen zijwaarts

r lev , squat, basishouding

3 stappen, welbeweging met armen

arabier af (+ overslag, - streksprong)

D3

Pupil 2 | Vloer

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

stap, loopsprong – kattensprong, stap, streksprong (+ loopsprong – kattensprong, stap, streksprong hele draai)

3 passen in relevé

tendu en handstand, hurkzit en koprol (+ handstanddoorrol)

rollen naar kaars met armen gestrekt

komen tot ruglig met gestrekte benen en armen hoog

linkerbeen gestrekt opzwaaien en terug

rechterbeen gestrekt opzwaaien en terug

halve draai tot schredezit (+ halve draai tot spagaat)

inhurken, komen tot stand

rol achterover met rechte armen tot hurkzit (+ stutrol met rechte armen tot ligsteun en inhurken, - rol achterover)

komen tot stand

streksprong ½ draai

3 passé passen

½ pirouette

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

D3

Jeugd 1 | Sprong

kast, 1 dikke mat en plankoline

handstandoverslag (2,40)

arabier (2,40)

ophurken streksprong af (1,60)

D3

Jeugd 1 | 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

D3

Jeugd 1 | Balk

in het midden van de balk ophurken
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 zij met welbeweging romp
sisonne – hurksprong – streksprong (+ zonder stops – met twee stops)
½ draai op twee voeten
kleine port de bras*
rol voorover tot rijzit (+ tot hurkzit, - klemrol tot ruglig) naar hurkzit, 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

D3

Jeugd 1 | 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 passen in relevé

tendu en handstand, hurkzit en koprol (+ handstanddoorrol)

naar kaars met armen gestrekt

ruglig met gestrekte benen

linkerbeen opzwaaien

rechterbeen opzwaaien

halve draai 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 développé passen

½ pirouette

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