

# D4

## Pré-Instap en Instap | Brug

trainer hangt turnster aan de hoge legger

3x hol/bol, bolle houding aanhouden

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

opspringen tot steun, mag met plank (+ borstwaartsom)

voorover duikelen tot stand op de mat

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

# D4

## Pré-Instap en Instap | Sprong

sprong met twee dikke matten en plankoline

zweefrol (4,00)

ophurken, koprol (3,60)

ophurken, streksprong af (2,80)

# D4

## Pré-Instap en Instap | Balk

in het midden van de balk opspringen tot steun, been overheffen tot rijzit en komen tot hurkzit (+ ophurken  $\frac{1}{4}$  draai)

opkomen, armen langs oren, dan armen zijwaarts, dan laag

zweefstand (+ zweefstand 2 seconden, - vluchtige zweefstand)

3 passen in relevé, arabesque met rechts

3 passen in relevé, arabesque met links

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

4 passé passen, beginnend met rechts

wisselsprong, streksprong (- alleen wisselsprong)

2 passen in relevé

komen tot hurkzit met armen voor, balk aantikken en weer komen tot stand

assemblé streksprong af

# D4

## Pré-Instap en Instap | Vloer

radslag (+ voorhup radslag, - geen radslag), ½ draai (doordraaien)

kattensprong, streksprong

koprol, koprol tot hurkzit

achterover rollen tot kaars, armen gestrekt

vanuit kaars naar ruglig met armen zijwaarts

passé met rechts

passé met links

½ draai tot buiklig en komen tot hurkzit

½ draai in hurkzit

rol achterover (- rol achterover weglaten)

# D4

## Pupil 1 | Brug

trainer hangt turnster aan uiteinde van de hoge legger

1 seconde holle houding

1 seconde bolle houding

zijwaarts gaan door middel van handverplaatsing in gespannen houding

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

pasjes naar het midden van de lage legger

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

opzwaai (+ opzwaai hoger dan 45 graden)

buikdraai (is een +) (- geen buikdraai)

neerspringen en onderzwaai met afzet van 2 benen (+ voorover duikelen tot hoekhang,

- neerspringen en onderzwaai met afzet van 1 been)

# D4

## Pupil 1 | Sprong

sprong met drie dikke matten en plankoline

handstandoverslag tot ruglig (4,50)

zweefrol (4,00)

ophurken, koprol (3,50)

# D4

## Pupil 1 | Balk

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

spreadhoeksteun

via rijzit naar kniezit met armen laag

borst in, borst uit, schouders hoog, schouders laag

armen zijwaarts, kurbet met armen voor, handpalmen naar binnen

opkomen tot stand met armen hoog

basishouding, armen via zijwaarts naar laag

tendu en zweefstand (+ vluchtige handstand)

arabesque met rechts, vasthouden

beenzwaai voor met rechts

rechts neerzetten en met links aansluiten

arabesque met links, vasthouden

beenzwaai voor met links

links neerzetten en aansluiten

staan in relevé, passé met rechts met armen zijwaarts

passé uitdraaien met armen laag, en weer naar passé

voet voor bijplaatsen en relevé

½ draai met armen laag

kattensprong met rechts voor, been attitude aanhouden

been neer zetten en assemblé met rechts tot squat

streksprong tot squat

2 pasjes in relevé met armen zijwaarts

komen tot hurkzit met armen voor

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

via (achter ophurken) hurkzit tot stand

assemblé streksprong af (+ arabier)

# D4

## Pupil 1 | Vloer

aanloop radslag, (tussenhup,) radslag (+ aanloop arabier kaats, - aanloop radslag)

stap, loopsprong, kattensprong met armen zijwaarts

tendu

vluchtige handstand, hurkzit, koprol tot hurkzit (- geen handstand, alleen rol tot hurkzit)

achterover rollen tot kaars, armen gestrekt

vanuit kaars rollen tot spreidzit, romp rechtop, armen langs oren

voorover buigen met rechte rug

rechtop zitten

ruglig met gestrekte benen, armen zijwaarts

passé met links

passé met rechts

½ draai tot buiklig

uitduwen tot ligsteun, 2 seconden

inhurken en rol achterover (- rol achterover weglaten), komen tot stand

strekprong ½ draai linksom tot squathouding, opstrekken tot stand met armen laag

strekprong ½ draai rechtsom tot squathouding, opstrekken tot stand met armen laag

tendu

radslag



# D4

## Pupil 2 | Brug

trainer hangt turnster aan de hoge legger

1 seconde holle houding

1 seconde bolle houding

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

neerspringen tot stand en streksprong  $\frac{1}{2}$  draai tot stand bij de lage ligger

borstwaartsom met afzet van 1 been (- opspringen tot steun, + borstwaartsom met afzet van 2 benen)

opzwaai (+ opzwaai hoger dan 45 graden)

buikdraai (is een +) (- geen buikdraai)

neerspringen tot stand, tegenspreiden met afzet van twee benen (+ tegenspreiden vanuit steun, + ophurken en zolenonderzwaai, + voorover duikelen tot hoekhang 3 seconden, - ondersprong met afzet van twee benen)

# D4

## Pupil 2 | Sprong

kast min 1 deel met verhoogd vlak en plankoline

handstandoverslag tot ruglig (4,50)

zweefrol over de kast (4,00)

ophurken, koprol (3,50)

# D4

## Pupil 2 | Balk

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

spreidhoeksteun

achter ophurken tot hurkzit, komen tot stand met armen zijwaarts

arabesque met rechts

beenzwaai voor met rechts

passé, passé uitdraaien en terug

rechts neerzetten, relevé met armen laag

½ draai in relevé

armen voor opzwaaien met handpalmen naar binnen

handpalmen naar boven draaien, developpé op links, armen openen naar zijwaarts,

handpalmen naar beneden draaien, developpé vasthouden

stap voorwaarts op rechts, links naar arabesque met armen zijwaarts

relevé met linkervoet achter

hurkzit, klemrol voorover en via ruglig naar rijzit (+ rol voorover tot rijzit, + rol voorover tot hurkzit, -

geen rol) achteropzwaaien tot hurkzit, ½ draai en komen tot stand

direct kattensprong met armen zijwaarts - streksprong tot squat (+ direct kattensprong - streksprong tot squat)

armen zijwaarts, handpalmen naar beneden, stap voorwaarts

voerste been optillen tot horizontaal, achterste been naar relevé met armen zijwaarts

voerste been sluiten in relevé, staan op platte voet met armen laag, relevé

tendu achter met armen zijwaarts, beenzwaai voorwaarts rechterbeen, pasjes, beenzwaai

voorwaarts links, direct zweefstand (+ handstand)

assemblé met rechts, squat met armen zijwaarts, relevé met armen hoog

½ draai linksom in relevé, ½ draai (+ pirouette)

squat met handpalmen naar beneden, relevé, handpalmen draaien naar boven en dan naar beneden, squat en basishouding

drie stappen voorwaarts en arabier af (- assemblé streksprong af)

# D4

## Pupil 2 | Vloer

aanloop arabier kaats (+ aanloop radslag, arabier kaats, - aanloop radslag, radslag)

stap, loopsprong, kattensprong

drie passen in relevé met armen zijwaarts

tendu

vluchtige handstanddoorrol tot hurkzit (+ handstand 1 sec, hurkzit, koprol tot hurkzit, + vluchtige handstand, hurkzit, koprol tot hurkzit)

kaars, armen gestrekt

ruglig met armen zijwaarts

linkerbeen gestrekt opzwaaien, rechterbeen gestrekt opzwaaien

½ draai tot buiklig

uitduwen tot ligsteun, 2 seconden

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

komen tot ruglig met gebogen benen (+ boogje uitduwen en via ruglig naar buiklig, naar ligsteun, inhurken en komen tot stand, - geen boogje, hurkzit en komen tot stand)

streksprong ½ draai linksom tot squathouding

streksprong ½ draai rechtsom tot squathouding (+streksprong 1/1 draai)

drie passen in relevé met armen zijwaarts, eventueel ½ draai in relevé

tendu met armen hoog

radslag

# D4

## Jeugd 1 | Brug

borstwaartsom met afzet van 1 been (+ afzet van 2 benen, - opspringen tot steun)

opzwaai (+ horizontaal, - lager dan 45 graden onder horizontaal)

buikdraai

1 been overheffen en terughurken (+ ophurken)

springen naar de hoge legger

voorzwaai, achterzwaai, voorzwaai, achterzwaai

neerspringen tot stand

# D4

## Jeugd 1 | Sprong

plankoline, kast min 1 deel, óf volledige kast, landingsmat

handstandoverslag (4,50)

arabier (4,00)

ophurken, streksprong af (3,50)

# D4

## Jeugd 1 | Balk

opsporang

komen tot rijzit, spreidhoeksteun, ophurken tot hurkzit

komen tot stand met armen zijwaarts

rechterbeen naar arabesque, beenzwaai voorwaarts

passé, uitdraaien naar rechts en terug

komen tot stand in relevé met armen laag

½ draai in relevé

passé met rechts, armen voor opzwaaien met handpalmen naar binnen

handpalmen naar boven draaien, developpé op links, armen openen naar zijwaarts,

handpalmen naar beneden draaien, developpé vasthouden

stap voorwaarts op rechts, links naar arabesque met armen zijwaarts

relevé met linkervoet achter

hurkzit, klemrol voorover tot ruglig en rijzit (+ rol voorover, + rol voorover tot rijzit, - geen rol) naar hurkzit, ½ draai en komen tot stand

kattensprong - streksprong (+ sisonne - kattensprong, - streksprong – streksprong)

armen zijwaarts, stap voorwaarts in squat

vorste been optillen tot horizontaal, achterste been naar relevé met armen zijwaarts

vorste been sluiten in relevé,

staan op platte voet met armen laag, relevé

tendu achter met armen zijwaarts, beenzwaai voorwaarts rechterbeen, pasjes in relevé,

beenzwaai voorwaarts links, direct vluchtige lage handstand (+ handstand rechtop, - zweefstand)

assemblé met rechts, squat met armen zijwaarts, relevé met armen hoog

½ draai linksom in relevé, ½ draai

in 1 tel klaarstaan voor ½ pirouette (of rechterbeen achter opzwaaien en fouetté draai) armen van hoog naar zijwaarts

squat met handpalmen naar beneden, relevé, handpalmen draaien naar boven en dan naar beneden, squat en basishouding

enkele stappen voorwaarts en arabier af (+ overslag af, - assemblé streksprong af)

# D4

## Jeugd 1 | Vloer

aanloop radslag - arabier kaats (+ aanloop (loop)overstag met plank, ½ draai, - aanloop arabier kaats)

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

drie passen in relevé met armen zijwaarts

tendu

vluchtige handstanddoorrol (+ handstand 1 seconde en doorrollen, - vluchtige handstand, hurkzit en koprol)

vanuit hurkzit naar kaars, armen gestrekt

vanuit kaars rollen tot ruglig met gestrekte benen

linkerbeen gestrekt opzwaaien tot minimaal 90 graden

rechterbeen gestrekt opzwaaien tot minimaal 90 graden

½ draai tot schredezit (+ tot spagaat)

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

komen tot ruglig met benen gebogen

boogje uitduwen, ruglig, ½ draai tot buiklig en via ligsteun inhurken (- geen boogje uitduwen)

vanuit hurkzit naar stand

3 developpé passen met armen zijwaarts

½ pirouette - streksprong ½ draai (- ½ pirouette, komen tot stand, streksprong ½ draai)

eventueel enkele passen achterwaarts en klaarstaan voor radslag

(aanloop) radslag (+ radslag op 1 arm)