



Artistieke Gymnastiek Dames

Oefenstof

2019 - 2027

Special Olympics
Nederland





Inhoudsopgave

1.	Niveau B.....	3
	Sprong (niveau B).....	3
	BRUG ONGELIJK (niveau B).....	3
	EVENWICHTSBALK (niveau B).....	4
	VLOEROEFENING (niveau B).....	4
2.	Niveau C.....	5
	SPRONG (niveau c).....	5
	BRUG ONGELIJK (niveau c).....	6
	EVENWICHTSBALK (niveau c).....	7
	VLOEROEFENING (niveau c).....	8
3.	Niveau 1.....	9
	SPRONG (niveau 1).....	9
	BRUG ONGELIJK (niveau 1).....	9
	EVENWICHTSBALK (niveau 1).....	10
	VLOEROEFENING (niveau 1).....	11
4.	Niveau 2.....	13
	SPRONG (niveau 2).....	13
	BRUG ONGELIJK (niveau 2).....	13
	EVENWICHTSBALK (niveau 2).....	14
	VLOEROEFENING (niveau 2).....	15
5.	Niveau 3.....	18
	SPRONG (niveau 3).....	18
	BRUG ONGELIJK (niveau 3).....	19
	EVENWICHTSBALK (niveau 3).....	19
	VLOEROEFENING (niveau 3).....	20
6.	Niveau 4.....	21
	SPRONG (niveau 4).....	21
	BRUG ONGELIJK (niveau 4).....	21
	EVENWICHTSBALK (niveau 4).....	22
	VLOEROEFENING (niveau 4).....	22



1. Niveau B



Sprong (niveau B)

- De video is de officiële versie.
- Deze geschreven tekst is slechts een extra ondersteuning.
- * Spotter vereist

Waarde	Element
--------	---------

1.0	Staan op de springplank
1.5	Groet naar de jury
2.0	Streksprong op 8" mat
2.0	Landing tot stand
1.5	Groet naar de jury

- | | | |
|---|--------------|------|
| – | Moeilijkheid | 8.0 |
| – | Uitvoering | 2.0 |
| – | Max. score | 10.0 |



BRUG ONGELIJK (niveau B)

- De video is de officiële versie van de oefening. Deze geschreven tekst is slechts een extra ondersteuning.
- * Spotter vereist
- Zittend uitgevoerd, hetzij met een vastgehouden stok of de lage ligger van de brug ongelijk

Waarde	Element
--------	---------

0.5	Groet aan het begin van de oefening
1.0	Pak de ligger vast in een bovengreep
1.0	Toon hoekhouding
1.0	Toon spreidhouding
1.0	Toon hoekhouding
1.0	Toon hurkhouding. Plaats beide voeten naast elkaar op de grond
1.0	Pak 1 hand in een ondergreep
1.0	Pak de andere hand in een ondergreep
0.5	Laat de ligger los. Groet aan het einde van de oefening

- | | | |
|---|--------------|------|
| – | Moeilijkheid | 8.0 |
| – | Uitvoering | 2.0 |
| – | Max. score | 10.0 |



EVENWICHTSBALK (niveau B)

- De video is de officiële versie van de oefening. Deze geschreven tekst is slechts een extra ondersteuning.
- Kan worden uitgevoerd op een stapel kleine matten (3) of brede balk.
- Vrije choreografie, inclusief deze vereisten:

Waarde	Element
---------------	----------------

- | | |
|-----|---|
| 1.0 | Groet aan het begin van de oefening |
| 1.5 | Opstappen op de balk, vanuit parallelstand |
| 2.0 | 2 verschillende loopbewegingen (voorbeelden: stappen vooruit, zijwaarts, achteruit, marcheren) of zijwaarts in beide richtingen |
| 1.0 | Houding |
| 1.5 | Spring of stap van de zijkant of het einde van de balk met een landing tot stand |
| 1.0 | Groet aan het einde van de oefening |

- Moeilijkheid 8.0
- Uitvoering 2.0
- Max. score 10.0



VLOEROEFENING (niveau B)

- De video is de officiële versie van de oefening. Deze geschreven tekst is slechts een extra ondersteuning.
- Vrije choreografie, inclusief deze vereisten:

Waarde	Element
---------------	----------------

- | | |
|-----|---|
| 1.0 | Groet aan het begin van de oefening |
| 1.0 | Beginhouding |
| 2.0 | 2 verschillende loopbewegingen (voorbeelden: stappen vooruit, zijwaarts, achteruit, marcheren) of zijwaarts in beide richtingen |
| 2.0 | 1-2 potloodrollen |
| 1.0 | Eindhouding |
| 1.0 | Groet aan het einde van de oefening |

- Moeilijkheid 8.0
- Uitvoering 2.0
- Max. score 10.0



2. Niveau C



SPRONG (niveau c)

- De video is de officiële versie. Deze geschreven tekst is slechts een extra ondersteuning.
- * Spotter vereist

OPTIE 1

Loop of ren tot op de springplank

Waarde	Element
1.0	Groet naar de jury
1.0	Ren of loop tot op de springplank
1.0	Zet voeten naast elkaar op de springplank
2.0	Streksprong op 8" mat
1.0	Landing tot stand
1.0	Groet naar de jury

- Moeilijkheid 7.0
- Uitvoering 2.0
- Max. score 9.0

OPTIE 2

Aanloop met sprong op springplank (doorgaande beweging)

Waarde	Element
1.0	Groet naar de jury
1.0	Aanloop
2.0	Sprong op de springplank
2.0	Streksprong op 8 "mat
1.0	Landing tot stand
1.0	Groet naar de jury

- Moeilijkheid 8.0
- Uitvoering 2.0
- Max. score 10.0



BRUG ONGELIJK (niveau c)

- De video is de officiële versie van de oefening. Deze geschreven tekst is slechts een extra ondersteuning.
- * Spotter vereist
- Turnsters kunnen extra matten, een blok of een springplank gebruiken voor de opsprong.

HOGE LIGGER

Waarde	Element
--------	---------

- | | |
|-----|--|
| 1.0 | Springen of worden opgetild naar strekhang (aanhouden) |
| 1.0 | Strekhang met gehurkte benen (aanhouden) |
| 1.0 | Strekhang (aanhouden) |
| 1.0 | Strekhang met gespreide benen (aanhouden) |
| 1.0 | Strekhang (aanhouden) |
| 1.0 | Laat de ligger los voor de afsprong |

LAGE LIGGER

Waarde	Element
--------	---------

- | | |
|-----|---|
| 1.0 | Spring tot streksteun op de lage ligger |
| 1.0 | Opzwaai en achter neerspringen |

- Moeilijkheid 8.0
- Uitvoering 2.0
- Max. score 10.0



EVENWICHTSBALK (niveau c)

- De video is de officiële versie van de oefening. Deze geschreven tekst is slechts een extra ondersteuning.
- Moet worden uitgevoerd op een lage balk (aftrek voor uitvoering op hoge balk)
- De startplaats op de balk moet worden bepaald, zodanig dat de vereiste stappen kunnen worden gemaakt en de gymnast aan het einde van de balk eindigt in positie voor de afsprong.
- De volgende vaardigheid kan zonder aftrek worden gemaakt in tegenovergestelde richting: uitvalstand.

Stap op de zijkant van de balk (linkerschouder het dichtst bij het einde van de balk) Armen zijwaarts

Stap rechts. Armgolf (rechterarm hoog, linkerarm laag)

Stap links. Armgolf (linkerarm hoog, rechterarm laag)

¼ draai naar rechts, plaats handen op heupen

3 stappen met knieheffen. (stap eerst naar rechts, til linkerbeen naar voren passé, teen tot knie)

Stap links en sluit de voeten aan (één voet kan iets vooruit staan)

Stap links vooruit naar **uitvalstand**. Beweeg de armen naar voren, uitgestrekt naast de oren.

Positie aanhouden.

Rechtervoet aansluiten (één voet kan iets vooruit staan)

De armen zijwaarts

Schop het rechterbeen naar voren tot 45 °, stap rechts en schop het linkerbeen naar voren 45°, stap links en schop het rechterbeen naar voren 45°

Stap rechts en sluit de voeten aan (één voet kan iets vooruit staan). Armen laag

Zwaai de armen naar schuin rechtsvoor, schouderhoogte. Armen laag

Zwaai de armen naar schuin linksvoor, schouderhoogte. Armen laag

Streksprong af

Waarde	Element
---------------	----------------

1.0	Opstap
0.5	Stap naar rechts met armwave,
0.5	Stap naar links met armwave (rechts en links)
1.0	¼ draai
1.0	3 stappen met knieheffen
1.0	Uitvalstand
1.0	3 Voorwaartse stappen, benen 45° optillen
1.0	Armwaves (rechts en links)
1.0	Afsprong

- Moeilijkheid 8.0
- Uitvoering 2.0
- Max. score 10.0



VLOEROEFENING^(niveau c)

- De video is de officiële versie van de oefening. Deze geschreven tekst is slechts een extra ondersteuning.
- Vaardigheden die zonder aftrek in tegengestelde richting kunnen worden uitgevoerd:
1/1 draai op de tenen en knieënstand
- Beginhouding: Ga op de linkervoet staan. Rechterknie gebogen met tenen op de grond steunen naast de linkervoet. Armen naar beneden

TELLING

- 1-16 Schud de heupen, til de armen tot hoog op en schud de vingers
Open de armen zijwaarts. **Schop het rechterbeen naar voren**
Stap rechts en schop linkerbeen naar voren
Stap links en schop rechterbeen naar voren
Stap rechts en sluit de voeten aan
- 1-8 **2x Aansluitpas naar rechts** (op de tenen)
Stap rechts & wijs de linkervoet naar de zijkant
Armwave (rechterarm laag, linkerarm hoog)
- 1-8 **2x Aansluitpas naar links** (op de tenen)
Stap links & wijs de rechtervoet naar de zijkant
Armwave (linkerarm laag, rechterarm hoog)
- 1-5 **1/1 draai op de tenen** naar rechts, armen boven het hoofd
- 6-8 Plié, armen naar beneden zwaaiend, **strekprong**
- 1-eind **5 looppassen met voeten achterwaarts schoppen**, armen boven het hoofd en zwaaiende handen (beginnend met de linkervoet). Voeten aansluiten
Via hurkhouding, tot handen- en knieënstand
Kniezweefhouding met rechterbeen omhoog, terug tot knieënstand en zit op de knieën
Lichaamswave (Armen ¾ achterwaarts ronddraaien)
Eindhouding: zit op linker heup, armwave met rechterarm

Waarde Element

- | | |
|-----|--|
| 1.0 | 3 stappen met hoog opschoppen van het been |
| 0.5 | Aansluitpassen naar rechts en armwave |
| 0.5 | Aansluitpassen naar links en armwave |
| 1.0 | 1/1 draai op de tenen |
| 1.0 | Strekprong |
| 1.0 | 5 Looppassen |
| 1.0 | Kniezweefhouding |
| 1.0 | Terug lichaamswave |
| 1.0 | Eindhouding |
- Moeilijkheid 8.0
 - Uitvoering 2.0
 - Max. score 10.0



3. Niveau 1



SPRONG (niveau 1)

- De video is de officiële versie. Deze geschreven tekst is slechts een extra ondersteuning.
- * Spotter vereist

Waarde	Element
--------	---------

1.0	Groet ter beoordeling
1.0	Aanloop
1.0	Met afzet van twee voeten sprong op springplank
2.0	Streksprong op 20cm (8") mat
1.0	Landing tot stand
2.0	(2-3 stappen) ¾ Handstand (Teeter Totter)
1.0	Terug tot uitvalstand
1.0	Groet ter beoordeling

- | | | |
|---|--------------|------|
| – | Moeilijkheid | 10.0 |
| – | Uitvoering | 10.0 |
| – | Max. score | 20.0 |



BRUG ONGELIJK (niveau 1)

- De video is de officiële versie van de oefening. Deze geschreven tekst is slechts een extra ondersteuning.
- * Spotter vereist
- Turnsters kunnen extra matten, een blok of een springplank gebruiken voor de opsprong.

HOGE LIGGER

Waarde	Elementen
--------	-----------

0.5	Springen of opgetild worden naar strekhang (aanhouden)
1.0	Strekhang met gehurkte benen (2 seconden vasthouden)
1.0	Strekhang (aanhouden)
1.0	Strekhang met gespreide benen (2 seconden vasthouden)
1.0	Strekhang (aanhouden)
1.0	Ligger loslaten voor de afsprong

LAGE LIGGER

Waarde	Elementen
--------	-----------

1.5	Opspringen tot streksteun
1.5	Opzwaai en terugkomen tot streksteun
1.0	Opzwaai en neerspringen tot stand

BONUS 0,5 *Lage ligger – Rol voorover tot stand (ipv neerspringen tot stand)*

- | | | |
|---|--------------|------|
| – | Moeilijkheid | 10.0 |
| – | Uitvoering | 10.0 |
| – | Max. score | 20.0 |



EVENWICHTSBALK (niveau 1)

- De video is de officiële versie van de oefening. Deze geschreven tekst is slechts een extra ondersteuning.
- Moet worden uitgevoerd op een lage balk. (Aftrek voor uitvoering op hoge balk)
- De startplaats op de balk moet worden bepaald, zodanig dat de vereiste stappen kunnen worden gemaakt en de turnster aan het einde van de balk eindigt in positie voor de afsprong.
- Deze vaardigheden kunnen zonder aftrek met het andere been worden uitgevoerd: uitvalstand, passé vasthouden

Stap op de zijkant van de balk (linkerschouder het dichtst bij het einde van de balk).

Cirkel armen, kruisend voor het lichaam, bewegend naar boven en openend naar de zijkant.

3 zijwaartse stappen naar rechts

¼ Draai naar rechts

Stap naar voren en uitvalstand. Beweeg de armen naar voren (uitgestrekt naast de oren). Positie aanhouden. Sluit de linkervoet naar rechts (één voet kan iets voor zijn) Armen zijwaarts

Stap links en til het rechterbeen naar voren tot 90 °, stap rechts en til het linkerbeen naar voren naar 90 °, stap links en til het rechterbeen naar voren tot 90°.

Sluit de rechtervoet voor aan en beweeg de armen naar voren in een ovale positie

Til het rechterbeen op in een voorwaartse **passé aanhouden** (teen tot knie). Sluit de rechtervoet vooraan. Open de rechterarm naar opzij, open de linkerarm naar opzij.

Plaats handen op heupen.

3 stappen met knieheffen. (stap eerst naar links, dan naar rechts en naar links)

Sluit de rechtervoet vooraan. Armen omlaag.

Streksprong af met de armen omhoog

Waarde	Elementen
1.0	Opstappen
1.0	Zijwaartse stappen
1.0	¼ draai
1.5	Uitvalstand
1.5	Stappen met been 90° optillen (vooruit)
1.5	Passé aanhouden
1.0	Stappen met knieheffen
1.5	Afsprong

- Moeilijkheid 10.0
- Uitvoering 10.0
- Max. score 20.0



VLOEROEFENING (niveau 1)

- De video is de officiële versie van de oefening. Deze geschreven tekst is slechts een extra ondersteuning.
- De oefening kan worden uitgevoerd met een squat ½ draai of een koprol voorwaarts (bonus)
- Deze vaardigheden kunnen worden zonder aftrek worden uitgevoerd in tegenovergestelde richting: ¾ handstand/ Teeter Totter, voorwaartse passé aanhouden, zweefhouding (hefboom/ T-hold), aansluithuppel
- Starthouding: Voeten tegen elkaar staan, knieën gebogen. Lichaam is licht naar voren gebogen, armen gekruist voor het gezicht.

Telling

- 1-4 Houding aanhouden
- 5-12 Stap met het linkerbeen achteruit en plié. Strek uit en wijs met gepunte rechtervoet naar voren, breng de armen via laag naar boven het hoofd, zwaai met de handen
Schuif de tenen van de rechtervoet naar de linkervoet, de bal van de rechtervoet op de grond en de hiel omhoog.
Breng de rechterarm naar voren, breng dan de linkerarm over rechterpols.
Strek het rechterbeen en breng de armen omlaag
- 1-16 Stap naar voren tot uitvalstand met rechterbeen voor
Strek de armen naar de oren en aanhouden
¾ handstand (teeter totter) terug tot uitvalstand met rechterbeen, armen bij de oren
Schuif de rechtervoet aan naar de linkervoet, maak met de armen een ruitenwiserbeweging naar rechts, links, rechts en open de armen zijwaarts
- 1-8 **Stap links, hup, gebogen rechterknie naar voren passé, teen tot knie**
Stap rechts, hup, gebogen linkerknie naar voren passé, teen tot knie
4 snelle stappen in relevé - links, rechts, links, rechts, sluit linkervoet naar rechtervoet
- 1-8 Beweeg de armen naar voren (ovale positie), til het rechterbeen op om passé aan te houden, teen tot knie
Stap met de rechtervoet een ¼ draai en draai links terwijl u de linkervoet aansluit, tegelijkertijd worden de armen tot zijwaarts gezwaaid
- 1-16 **Stap links, schop het rechterbeen naar voren, stap rechts in plié en til het linkerbeen naar achteren op in arabesque** Stap naar links en sluit de rechtervoet aan bij de linkervoet, armen via laag zijwaarts, voor kruisen via hoog naar zijwaarts
Stap rechts, schop linkerbeen naar voren, stap links in plié en til rechterbeen naar achteren op in arabesque
Stap rechts en sluit linkervoet naar rechtervoet
Buig naar voren, buig bij de heupen, til rechterhiel op, buig de rechterknie, breng armen naar voren, de polsen raken elkaar, handpalmen naar buiten gericht.
Draai het hoofd naar rechts.
Open de armen aan de zijkant en strek de benen.
- 1-8 **Zijwaartse chassé links, gewicht op linkervoet, wijzend rechtervoet naar de zijkant eindigend met armen in een diagonale houding, linkerarm laag.**
Zijwaartse chassé rechts, gewicht op de rechtervoet, wijzend linkervoet naar de zijkant, eindigend met armen in een diagonale houding, rechterarm laag.
- 1-8 Stap met de linkervoet naar voren in de richting van de hoek en maak een ½ draai rechts met de armen laag



- Sluit de rechtervoet bij de linkervoet
Buig je knieën plié en breng je handen naar de borst. Duw de linkerarm omhoog diagonaal naar links en kijk naar links
- 1-16 Verdiep de plié, terwijl de armen aan de linkerkant van het lichaam naar beneden zwaaien en eindigen boven het hoofd. Knieën strekken.
Stap naar rechts voor een uitvalstand, **'zweefstand' (hefboom)**, eindig in uitvalstand rechts met armen bij de oren. Schuif de rechtervoet naar achteren om de voeten bij elkaar aan te sluiten, armen laag
- 1-8 3 looppassen (rechts, links, rechts), stap vooruit naar links **naar een aansluithuppel** (met armen bij oren), stap naar voren en sluit de voeten aan.
- 1-8 Plié, beweeg de armen via zijwaarts naar laag achteren. **Streksprong**, zwaai de armen omhoog. Landing in plié met armen bij oren.
¼ Draai naar links met 4x hielliften (til rechterhiel eerst op), armen gestrekt boven het hoofd, handen in elkaar geklemd
- 1-eind ½ **Draai in hurkhouding [of voorwaarts rollen]** naar zitpositie met gesloten knieën, tenen op de vloer en armen naar voren met wuivende handen
Achterwaartse gehurkte schommelbeweging (handen op de vloer bij oren), terug en rollend via rechterheup tot knieënstand, eindigend met armen bij oren
Achterwaartse lichaamswel en terug
Hielenzit, breng de armen in knuffelhouding en kijk naar rechts

Waarde Element

	1.0	¾ handstand (Teeter-totter)		
	0.5	Passé huppen		
	0.5	Aanhouden		
	1.0	Dansdeel (= 2e keer 1- 16, vanaf de hoek t/m de Arabesque)		
	0.5	Zijwaartse chassés		
	1.0	Zweefhouding (Hefboom/ T- hold)		
	1.0	Looppassen met hup		
	1.0	Streksprong		
	1.0	½ draai in hurkhouding	OF	2.0 Voorwaartse rol
	1.0	Schommelbeweging achterwaarts		
	0.5	Terug lichaamswel		
– Moeilijkheid	9.0 (met squat halve draai)			
	10.0 (met voorwaartse rol)			
– Uitvoering	10.0			
– Max. score	19.0 (met squat halve draai)			
	20.0 (met voorwaartse rol)			



4. Niveau 2



SPRONG (niveau 2)

- De video is de officiële versie. Deze geschreven tekst is slechts een extra ondersteuning.
- * Spotter vereist

Waarde	Element
--------	---------

1.0	Groet naar de jury
1.0	Aanloop
1.0	Afzet met 2 voeten op de springplank
2.0	Streksprong op 40cm (16") mat
1.0	Landing tot stand
2.0	(2-3 stappen) Handstand (voeten aansluiten)
1.0	Stap terug tot uitvalstand
1.0	Groet naar de jury

- | | | |
|---|--------------|------|
| – | Moeilijkheid | 10.0 |
| – | Uitvoering | 10.0 |
| – | Max. score | 20.0 |



BRUG ONGELIJK (niveau 2)

- De video is de officiële versie van de oefening. Deze geschreven tekst is slechts een extra ondersteuning.
- * Spotter vereist
- Turnsters kunnen extra matten, een blok of een springplank gebruiken voor de opsprong.

HOGE LIGGER

Waarde	Element
--------	---------

1.0	Vanaf stand op een blok, naar voren laten 'vallen' tot zwaaihang naar voren
1.0	Achterzwaai
1.0	Voorzwaai
1.0	Achterzwaai
1.0	Laat bij achterzwaai de ligger los voor de afsprong

LAGE LIGGER

Waarde	Element
--------	---------

	1.0	Opspringen tot streksteun
BONUS	1.0	Lage ligger – Borstwaartsom, afzet met één been OF
BONUS	1.0	Lage ligger – Borstwaartsom, afzet met twee rechte benen
	1.0	Heupzwaai
	1.0	Opzwaai met afsprong tot stand
BONUS	1.0	Lage ligger – Koprol voorover tot stand

- | | | |
|---|--------------|----------------------|
| – | Moeilijkheid | 8.0 - 10.0 (2xbonus) |
| – | Uitvoering | 10.0 |
| – | Max. score | 20.0 |



EVENWICHTSBALK (niveau 2)

- De video is de officiële versie van de oefening. Deze geschreven tekst is slechts een extra ondersteuning.
- Kan worden uitgevoerd op Lage Balk of de Hoge Balk (bonus)
- * Spotter vereist op de Hoge Balk
- Deze vaardigheden mogen andersom worden uitgevoerd zonder aftrek: draai op de tenen, zweefhouding (hefboom/ T- hold) en de houding erna

Opsprong (Lage balk):

Stap op het einde van de balk, met het gezicht naar de lengterichting van de balk.

Hurkhouding, strek de armen naar voren uit, rol de armen naar het lichaam toe en duw ze naar voren.

Opsprong (Hoge balk):

Spring tot streksteun, het rechterbeen overheffen tot rijzit. Achteropzwaai en hurk op, strek de armen naar voren uit, rol de armen naar het lichaam toe en duw ze naar voren.

VERVOLG (Lage en hoge balk):

Komen tot stand en breng de armen omlaag.

Breng de armen zijwaarts, stap rechts, schop het linkerbeen naar voren (90°), stap op links en til rechterbeen naar achteren naar arabesque in plié

Drie stappen vooruit (rechts, links, rechts) armen zijwaarts uitgestrekt

Armen blijven zijwaarts, stap links, schop het rechterbeen naar voren (90°), stap op rechts en til linkerbeen naar achteren naar arabesque in plié

Twee tot drie stappen vooruit, plaats de voet naar voren, buig het bovenlichaam naar voren (hoofd op) en strek de armen naar achteren

Ga rechtop staan, armen laag, **½ draai** hoog op de tenen (video met lage balk toont draai linksom, video met hoge balk toont draai naar rechts)

Stap naar voren en uitvalstand met rechterbeen voor. Beweeg de armen naar voren (uitgestrekt langs de oren). **Zweefhouding** (hefboom/ T-hold). Terug naar uitvalstand op rechterbeen

Draai de armen achterwaarts, eindigend met gestrekte armen (linkerarm voor, rechterarm zijwaarts), houding met bal van rechtervoet op de balk, hiel opgeheven.

Sluit de voeten bijna aan (rechtervoet voor, armen naar beneden).

Streksprong, zwaai de armen boven je hoofd. Land in plié en breng de armen naar zijwaarts

Strek de knieën en breng de armen omlaag

Draai ¼ draai naar links en breng de armen zijwaarts

Hoog op de tenen, zijwaartse stap naar rechts, buig rechterarm tot de hand voor de borst.

Herhaal zijwaartse stap naar rechts, buig linkerarm tot gekruiste armen voor de borst

Draai ¼ draai naar rechts, til de armen boven het hoofd

Stap rechts & coupé links (teen tot enkel), rechterarm zijwaarts omlaag

Stap links & coupé rechts (teen tot enkel), linkerarm zijwaarts omlaag

Neem 3-4 stappen tot het einde van de balk, sluit de voeten aan, **spreidsprong af** (minimaal 90° split)

Waarde Element

1.0 Komen tot hurkhouding



- 1.0 Stap rechts, schop links voorwaarts, stap rechts, links achterwaarts, arabesque
- 1.0 Stap links, schop rechts voorwaarts, stap links, rechts achterwaarts, arabesque
- 1.0 ½ Draai op de tenen
- 1.0 Zweefhouding (Hefboom / T-hold)
- 1.0 Streksprong
- 1.0 Zijwaartse stappen
- 1.0 Coupé- stappen
- 1.0 Spreidsprong als afsprong
- Moeilijkheid 10.0 (Hoge balk)
9.0 (Lage balk)
- Uitvoering 10.0
- Max. score 20.0 (Hoge balk)
19.0 (Lage balk)



VLOEROEFENING (niveau 2)

- De video is de officiële versie van de oefening. Deze geschreven tekst is slechts een extra ondersteuning.
- De oefening kan worden uitgevoerd met een kaarshouding of een rol achterwaarts.
- Deze vaardigheden kunnen andersom worden uitgevoerd zonder aftrek: ½ draai op de tenen, handstand, chassés, radslag, aanloop tot zweefhouding (hefboom/ T- hold)
- Starthouding: geknield op de rechterknie, linkervoet voor. Linkerarm gebogen met hand op rechterschouder. Rechterarm diagonaal naar achteren gestrekt.

TELLING

- 1-4 Houding aanhouden
- 5-16 Strek de linkerarm naar voren. Rechterarm naar voren, parallel aan links
Breng het lichaamsgewicht naar voren en duw de armen opzij
Verplaats het gewicht naar het achterbeen, strek het rechterbeen voor en sla de handen voor in elkaar
¼ draai rechtsom, breng de linkerknie naar knielhouding, buig de handen naar de borst
Draai ¼ draai naar rechts, breng de rechterknie omhoog en plaats de rechtervoet op de vloer.
Met de handen nog steeds geklemd, strek de armen naar voren uit.
- 1-16 Ga staan en sluit de voeten aan, strek de armen opzij
Stap naar voren met de rechtervoet, met de rechterarm voor het lichaam en de linkerarm aan de zijkant, ½ **pirouette**, sluit de armen voor aan in een afgeronde houding.
Stap naar links en sluit de voeten aan, strek de armen naar de zijkant
Breng de armen omlaag
- 1-16 Stap naar links, stap tot uitvalstand rechts met armen uitgestrekt langs oren.
Handstand (voeten boven aangesloten). Stap terug tot uitvalstand met rechts met armen gestrekt hoog langs de oren
Sluit de rechtervoet aan bij de linkervoet. Armen omlaag.
- 1-8 Stap rechts in **2 voorwaartse chassés**, armen in tegengestelde richting (linkerarm vooraan, rechterarm opzij)
Looppas en schop je voeten achter ('billentik') [3x, stap rechts, links, rechts] met de armen 45° laag opzij. Sluit de voeten aan en houd de armen aan de zijkant omlaag.



- 1-16 **Streksprong**, zwaai de armen omhoog. Land met armen boven je hoofd. Draai armen naar achter.
- Hurksprong**, zwaai de armen naar middenvoor. Strek benen en breng de armen omlaag
Stap met de rechtervoet naar rechts en houd de benen in lichte spreidstand.
Schud heupen rechts, links, rechts, links met armen 45° zijwaarts
Maak ¼ draai naar rechts en sluit de linkervoet aan. Klap 5x met de handen voor het midden van de borst. Draai het hoofd naar rechts en wijs met beide handen naar rechts
- 1-16 Stap met je rechtervoet naar voren en sluit je linkervoet aan tot een plié, zwaai de armen naar voren en boven je hoofd en strek de benen
Stap vooruit met de rechtervoet en sluit de linkervoet aan, **voorwaartse lichaamswel**
- 1-8 **Kaars** (met de handen op de grond bij de oren) **OF rol achterwaarts** tot hurkzit
- 1-16 Komen tot stand, beweeg de linkerarm diagonaal naar voren en de rechterarm diagonaal naar achteren
Maak 1/8 draai naar links (richting hoek) en breng de armen hoog naar voren **Radslag** tot uitvalstand
- 1-4 Twee stappen achteruit (knieën heffen) en voeten aansluiten. Breng de armen terug naar een diagonaal tijdens de stappen. Breng linkerhand naar de heup en de rechterhand naar linkerschouder met opgetilde elleboog. Kijk met het hoofd naar links.
- 1-16 **Stap links en spring met het rechterbeen 45° naar voren schoppend. Stap rechts in plié of relevé, hef het linkerbeen naar achteren in arabesque.**
Drie stappen voorwaarts in relevé.
Stap rechts en spring met het linkerbeen 45° naar voren schoppend. Stap links in plié of relevé, til het rechterbeen naar achteren in arabesque.
Drie stappen voorwaarts in relevé. Sluit de voeten aan en draai 1/8 draai naar links.
- 1-16 Twee tot drie looppassen vooruit, **hup** naar **zweefhouding** (hefboom/ T-hold).
Stap achteruit en voeten aansluiten, armen boven het hoofd.
Breng de armen omlaag.
- 1-eind Linkerknie op de vloer, gehurkte draai rechtsom, tot spreidzit.
Draai het lichaam naar rechts en plaats de rechterhand op de grond, til de heupen op en zwaai de linkerarm over het gezicht tot langs het oor.
Kom tot zit, sluit de voeten aan. Kom tot lig, potloodrol naar links en eindig op de rug met armen langs de oren.
Klap de handen met gestrekte armen boven de borst en open de armen de zijwaarts op de vloer. Schuif linker voet naar knie.



Waarde	Element
1.0	½ pirouette
1.0	Handstand
0.5	Voorwaartse chassés
1.0	Streksprong
1.0	Hurksprong
0.5	Voorwaartse lichaamswel
1.0	Kaars of rol achterwaarts
1.0	Radslag
1.0	Dansdeel (Van 'stap links en spring Arabesque)
1.0	Hup
1.0	Zweefhouding (hefboom/ T- hold)
– Moeilijkheid	10.0
– Uitvoering	10.0
– Max. score	20.0



5. Niveau 3



SPRONG (niveau 3)

- De video is de officiële versie. Deze geschreven tekst is slechts een extra ondersteuning.
- * Spotter vereist

OPTIE 1

Waarde	Vereiste
--------	----------

- | | |
|-----|---|
| 1.0 | Groet naar de jury |
| 1.0 | Aanloop |
| 1.0 | Sprong op de springplank |
| 2.0 | Streksprong op 60cm (24") mat |
| 1.0 | Landing tot stand |
| 2.0 | (2-3 stappen) Handstand platvallen |
| 1.0 | Ga rechtop zitten en groet naar de jury |

- Moeilijkheid 9.0
- Uitvoering 10.0
- Max. score 19.0

OPTIE 2

Waarde	Vereiste
--------	----------

- | | |
|-----|---|
| 1.0 | Groet naar de jury |
| 1.0 | Aanloop |
| 2.0 | Afzet met twee voeten op de springplank |
| 3.0 | Spring tot handstand op minimaal 80cm (30") mat |
| 2.0 | Platvallen |
| 1.0 | Ga rechtop zitten en groet naar de jury |

- Moeilijkheid 10.0
- Uitvoering 10.0
- Max. score 20.0



BRUG ONGELIJK (niveau 3)

- * Spotter vereist
- Turnsters kunnen extra matten, een blok of een springplank gebruiken voor de opsprong.
- Elementen in de oefening kunnen in elke volgorde worden uitgevoerd met behulp van deze samenstellingseisen.
- Om van ligger te wisselen, moet de gymnaste afspringen van de ene ligger en een opsprong maken aan de andere ligger.
- Veiligheidsinstructie: een zwaaiende afsprong aan de hoge ligger moet van de lage ligger af worden gezwaaid.

Moeilijkheidseisen:

- 6 elementen (3 op hoge ligger & 3 op lage ligger).
- FIG-A of Herkenbare gymnastiekvaardigheden (zie bijlage)

Samenstellingseisen:

Waarde	Vereiste
--------	----------

0,5	Borstwaartsomtrekken, met 1 of 2 benen afzetten
0,5	Opzwaai minimaal 45°
0,5	Cirkelement voorover of achterover
0,5	Zwaai

- | | |
|----------------|------|
| – Moeilijkheid | 10.0 |
| – Uitvoering | 10.0 |
| – Max. score | 20.0 |



EVENWICHTSBALK (niveau 3)

- Moet worden uitgevoerd op hoge balk.
- * Spotter vereist
- Maximale tijd = 1:15
- Vrije choreografie

Moeilijkheidseisen:

- 6 herkenbare elementen
- FIG "A" of Herkenbare gymnastiekvaardigheden (zie bijlage)

Samenstellingseisen:

Waarde	Vereiste
--------	----------

0,5	Acro- element
0,5	Danselement (hop/ jump/ leap)
0,5	Balanselement
0,5	Draai (minimaal 180° op 1 of 2 voeten)

- | | |
|----------------|------|
| – Moeilijkheid | 10.0 |
| – Uitvoering | 10.0 |
| – Max. score | 20.0 |



VLOEROEFENING (niveau 3)

- Maximale tijd = 1:15
- Vrije choreografie

Moeilijkheidseisen:

- 6 herkenbare elementen
- FIG "A" of Herkenbare gymnastiekvaardigheden (bijlage)

Samenstellingseisen:

Waarde	Vereiste
--------	----------

0,5	Acro- element (voor-, zij- of achterwaarts)
0,5	Extra acro- element (moet andere richting hebben dan het eerste acro- element)
0,5	Dans element (hop/ jump/ leap)
0,5	Draai (minimaal 180° op 1 voet)

- | | |
|----------------|------|
| – Moeilijkheid | 10.0 |
| – Uitvoering | 10.0 |
| – Max. Score | 20.0 |



6. Niveau 4



SPRONG (niveau 4)

Elke sprong genoemd in het FIG- Voeg 4.0 toe aan de startwaarden.

Voor Special Olympics sprongen over een stapel matten / mattenblok in de breedte, kan elke standaard gefabriceerde 5' X 10' mat worden gebruikt. (1.50m x 3.00m)

Special Olympics sprongen:

Startwaarde Sprong

- | | |
|-----|--|
| 1.0 | Handstand op gestapelde matten (32" of hoger) - Platval |
| 1.6 | Handstand op sprongtafel - platval op gestapelde matten
(gelijke hoogte met de sprongtafel) |
| 1.4 | Handstandoverslag over gestapelde matten (32" of hoger) |

Extra waarde voor sprongen over gestapelde matten: 1.4 voor de handstand, plus de volgende waarde:

- | | |
|-----|--|
| 0.1 | Elke ¼ draai
(b.v. ¼ in - ¼ uit, startwaarde is 1.6: 1.4 voor de H.O. plus 0.1 voor elke ¼ draai) |
| 0.2 | Elke ½ draai
(b.v.: ½ in, ½ uit, startwaarde is 1.8: 1.4 voor de H.O. plus 0.2 voor elke ½ draai) |

VEILIGHEIDS OPMERKING:

Sprongen met een zijwaartse landing zijn niet toegestaan.

Bijvoorbeeld: een handstandoverslag met ¼ uit is niet toegestaan.



BRUG ONGELIJK (niveau 4)

- * Spotter vereist
- Turnsters kunnen extra matten, een spotblok of een springplank gebruiken voor de afsprong.
- De oefening moet een liggerwissel bevatten binnen de oefening.
- Veiligheidsinstructie: Het wordt aanbevolen om een zwaaiende afsprong van de hoge ligger van de lage ligger af te zwaaien. Als de turnster vanwege de volgorde van vaardigheden naar de lage ligger toe afspringt, moet de coach kunnen voorkomen dat de gymnast de lage ligger raakt.
- Elementen in de oefening kunnen in elke volgorde worden uitgevoerd met behulp van deze samenstellingsrichtlijnen:

Moeilijkheidseisen:

- 8 elementen (4 op hoge ligger & 4 op de lage ligger).
- Alle elementen komen uit het FIG of 'Herkenbare gymnastiekvaardigheden' (bijlage)

Samenstellings eisen:

Waarde Vereiste

- | | |
|-----|--|
| 0,5 | Opzwaai minimaal 45° |
| 0,5 | Cirkelement (voorover of achterover) |
| 0.5 | Extra cirkelement (Hetzelfde cirkelement kan tweemaal waarde krijgen, indien eenmaal uitgevoerd op de lage ligger & eenmaal op de hoge ligger) |



0.5 Zwaaiement of extra cirkelement
(hetzelfde cirkelement kan niet voor een derde keer een waarde krijgen)

- Moeilijkheid 10.0
- Uitvoering 10.0
- Max. Score 20.0



EVENWICHTSBALK (niveau 4)

- Moet worden uitgevoerd op de hoge balk
- * Spotter vereist
- Maximale tijd: 1:30min.
- Vrije choreografie

Moeilijkheids eisen:

- 8 elementen
- Alle elementen uit het FIG of uit 'Herkenbare gymnastiekvaardigheden' (bijlage)

Samenstellings eisen:

Waarde Vereiste

- 0.5 Acro- element met handsteun (kan een afsprong zijn)
- 0.5 Danselement (jump/ leap)
- 0.5 Balanselement (met been uitgestrekt voor, zij of achter op 90°)
- 0.5 Draai (minimaal 180° op 1 voet)

- Moeilijkheid 10.0
- Uitvoering 10.0
- Max. score 20.0



VLOEROEFENING (niveau 4)

- Maximale tijd = 1:30
- Vrije choreografie

Moeilijkheids eisen:

- 8 elementen
- Alle elementen uit het FIG of uit 'Herkenbare gymnastiekvaardigheden' (bijlage)

Samenstellings eisen:

Waarde Vereiste

- 0.5 Acro- element (vooruit, zijwaarts of achteruit)
- 0.5 Acro- element met vlucht
- 0.5 Dansserie of passage
(minimaal 2 verschillende vaardigheden, waarvan één een leap of jump moet zijn)
- 0.5 Draai (minimaal 360° op 1 voet)

- Moeilijkheid 10.0
- Uitvoering 10.0
- Max. Score 20.0