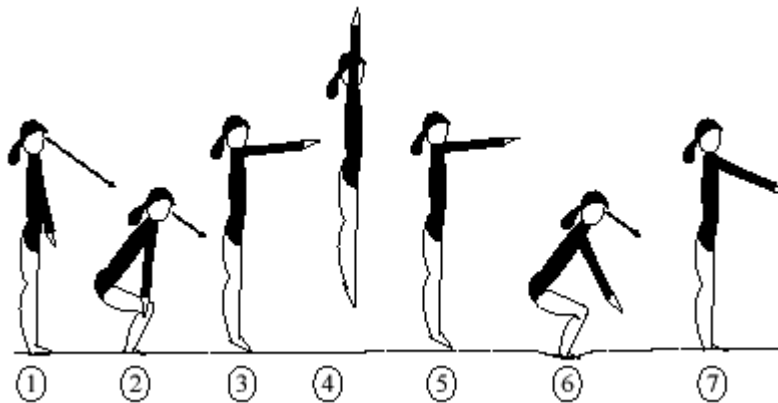


LEERLIJN TUMBLING - LEVEL 1

Vertaling leerlijn GBR (level 1)

Streksprong



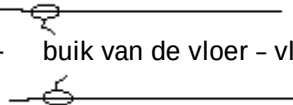
Vereisten: vormspanning

Techniek:

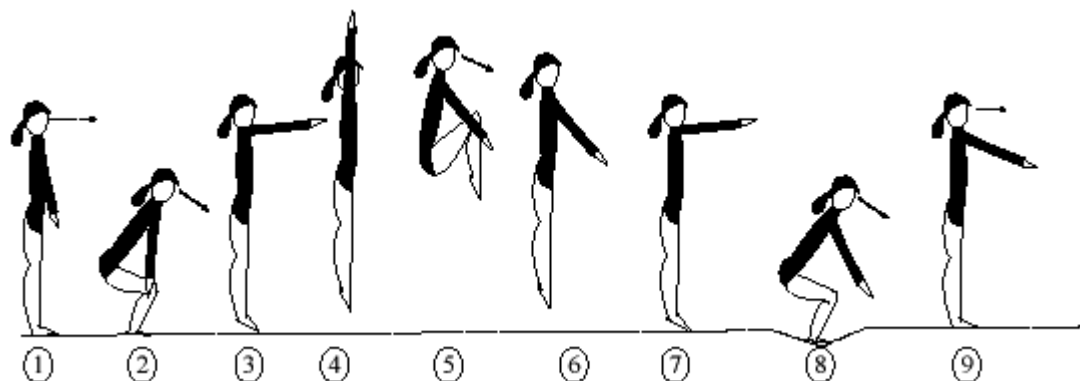
1. armen lichtjes voor-afwaart.
Kin is naar beneden gericht en het hoofd kijkt naar de baan
2. semi squat, handen naast de knieën
3. heup-, knie- en enkelhoek openen
armen voor-opwaarts bewegen
rug recht houden
4. armen blokkeren naast oren
enkels strekken in de lucht
5. beenspieren opspannen om landing op tenen voor te bereiden
6. landing wordt gecontroleerd door respectievelijk tenen, enkels, knieën en heupen te buigen
armen zakken om evenwicht te houden
7. stand

LEERLIJN TUMBLING - LEVEL 1

Vertaling leerlijn GBR (level 1)

Opbouw	Opbouw	Foutenanalyse
Squat 	Op de grond - lage rug volledig tegen de grond  - buik van de vloer - vlakke rug 	Onstabiele landing - Voeten te dicht tegen elkaar - voeten moeten op heupbreedte zijn bij de landing
Vormspanning houden vooral in romp (buik en rug) 	Springen zonder armactie 	Verlies van vormspanning - Lichaam trekt hol in de lucht ~ conditie- en proprioceptie oefeningen
Dieptesprong Aandacht op afstand tussen voeten en correcte landingstechniek ~ tenen, enkels, knieën en heupen 		Gebrek aan hoogte - sprong teveel naar voor ipv in de lucht - onvoldoende kracht in de beenspieren ~ conditie - timing van strekken benen en zwaai armen ~ squat en lift voorbereidende oefeningen

Hurksprong



vereisten: streksprong, hurkpositie op de grond

Techniek:

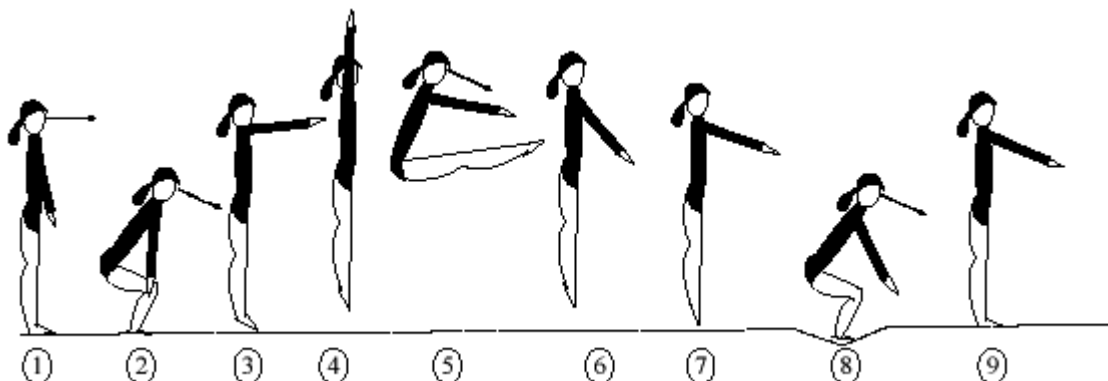
1. armen lichtjes voor-afwaart.
Kin is naar beneden gericht en het hoofd kijkt naar de baan
2. semi squat, handen naast de knieën
3. heup-, knie- en enkelhoek openen
armen voor-opwaarts bewegen
rug recht houden
4. armen blokkeren naast oren
enkels strekken in de lucht
5. snelle flexie van de heupen en knieën
armen gaan naar beneden tot naast benen
6. heupen en knieën snel strekken.
Armen voor-opwaarts brengen
Lichaam is volledig uitgestrekt vooraleer te landen
7. beenspieren opspannen om landing op tenen voor te bereiden
8. landing wordt gecontroleerd door respectievelijk tenen, enkels, knieën en heupen te buigen
armen zakken om evenwicht te houden
9. stand

LEERLIJN TUMBLING - LEVEL 1

Vertaling leerlijn GBR (level 1)

Opbouw	Opbouw	Foutenanalyse
Houdingsverandering op de grond 	Voorbereiding armactie (dubbele arm lift) 	Foute hurkhouding - voeten gaan naar zitvlak ~ kniehoek plooiën, heuphoek sluiten om zo de dijen opwaarts te brengen
Dieptesprong 	Trampoline 	Hurkhouding start te vroeg en eindigt te laat - gedurende de vluchtfase moeten strek-hurk-strek duidelijk te onderscheiden zijn ~ houdingsveranderingen op de grond
		Verwijzen naar eerdere sprongen voor meer fouten

Hoeksprong



Vereisten: streksprong, hurkhouding op de grond

Techniek:

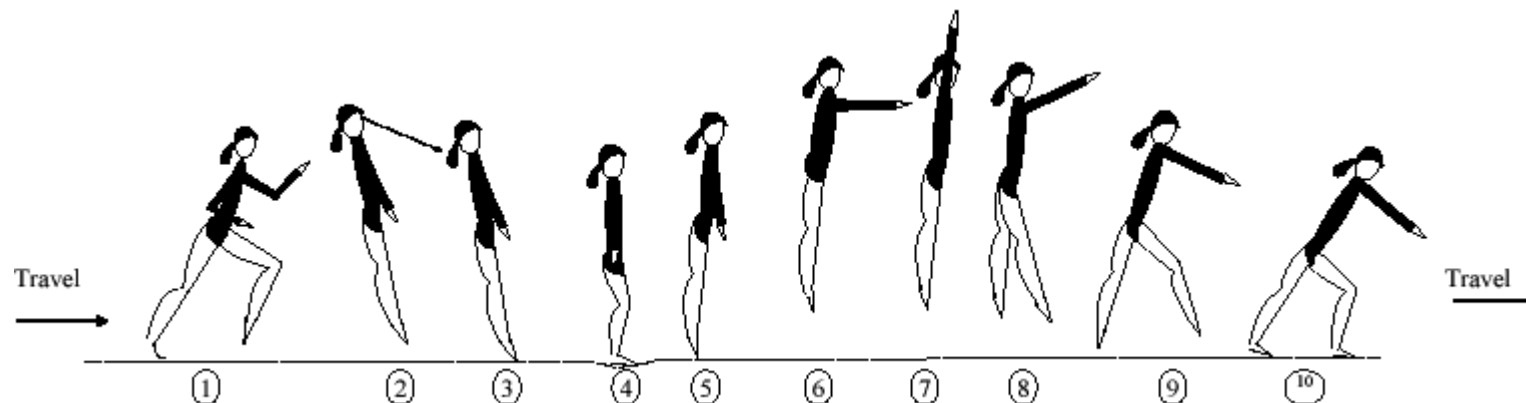
1. armen lichtjes voor-afwaart.
Kin is naar beneden gericht en het hoofd kijkt naar de baan
2. semi squat, handen naast de knieën
3. heup-, knie- en enkelhoek openen
armen voor-opwaarts bewegen
rug recht houden
4. armen blokkeren naast oren
enkels strekken in de lucht
5. snelle flexie van de heupen
borst leunt lichtjes naar voor
armen gaan naar beneden tot naast benen
6. heupen snel strekken
Armen voor-opwaarts brengen
Lichaam is volledig uitgestrekt vooraleer te landen
7. beenspieren opspannen om landing op tenen voor te bereiden
8. landing wordt gecontroleerd door respectievelijk de tenen, enkels, knieën en heupen te buigen
armen zakken om evenwicht te houden
9. stand

LEERLIJN TUMBLING - LEVEL 1

Vertaling leerlijn GBR (level 1)

Opbouw	Opbouw	Foutenanalyse
Houdingsverandering op de grond (knipmes) 	Voorbereiding armactie (dubbele arm lift) 	Benen te laag bij de hoeksprong - gebrek aan spronghoogte - gebrek aan kracht in de heupbuigers ~ oefenen benen heffen
Dieptesprong 	Trampoline 	Hoekhouding start te vroeg en eindigt te laat - gedurende de vluchtfase moeten strek-hoek-strek duidelijk te onderscheiden zijn ~ houdingsveranderingen op de grond
		Verwijzen naar eerdere sprongen voor meer fouten

Opsprong



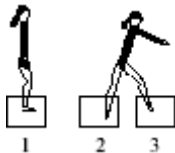
Vereisten: vormspanning

Techniek:

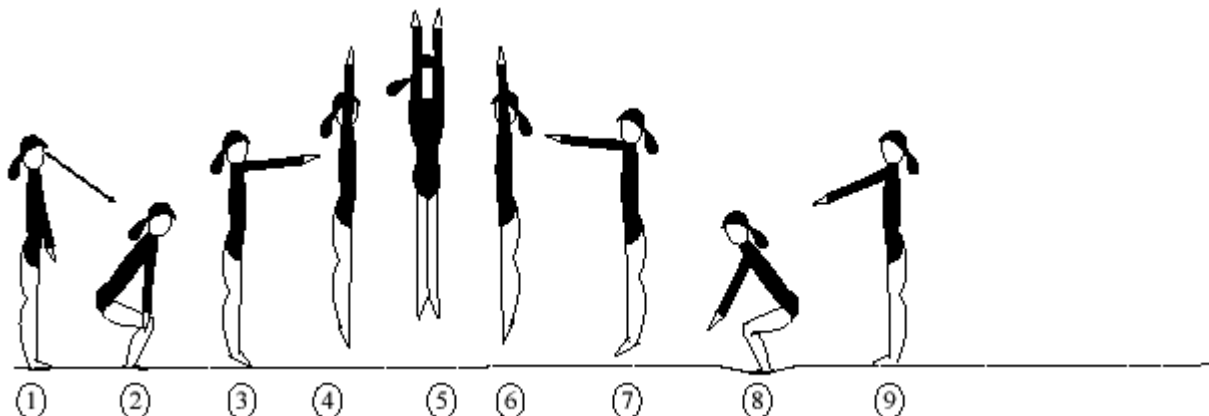
1. aanloop blokkeren
2. voeten voor gestrekt lichaam
armen zakken naar heupen
3. bij het contact met de grond zijn de voeten voor het lichaam
4. lichtjes in vloer schoppen
5. heup-, knie- en enkelhoek openen
armen bewegen opwaarts
rug blijft vlak
6. Lichaam gespannen en gestrekt houden terwijl armen voor-opwaarts bewegen
7. armen blokkeren naast oren
enkels zijn gestrekt bij het in de lucht zijn
8. armen laten zakken en afstootbeen gaat gestrekt naar voor
9. blijven voorwaarts leunen
spieren opspannen vooraleer op de tenen van het achterste been te landen, daarna het voorste been
10. bewegen uit evenwicht beëindigen klaar om de volgende bewegingen in te zetten

LEERLIJN TUMBLING - LEVEL 1

Vertaling leerlijn GBR (level 1)

Opbouw	Opbouw	Foutenanalyse
Aanloop streksprong - lopen - streksprong - landen op twee voeten	Vorbereiding opsprong uit stand - streksprong uit stand - juist voor landing benen openen - landen op achterste been - voorwaarts leunen om af te zetten	Verlies van vormspanning - conditie
Vorbereiding aanloop opsprong - na 3/5 stappen - opsprong	Oefeningen met gemarkeerde punten - 3 vierkante tapijtjes 1. vertrek van op beide voeten 2. landen op achterste voet 3. voorste voet voor vertrek 	Te diep landen - landen op twee voeten ~ eerst op achterste voet landen, stap voorwaarts oefeningen
Sprong met springplank Vertrek met 2 voeten op springplank Uitlopen van op verhoog 	Vanuit voorwaartse rol uitlopen	

Streksprong halve draai

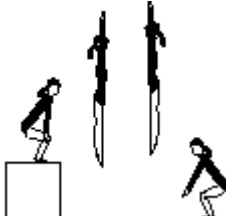
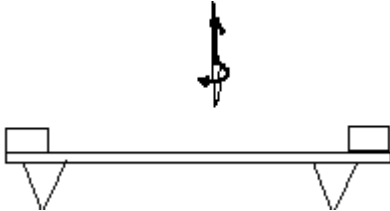


Vereisten: vormspanning, streksprong

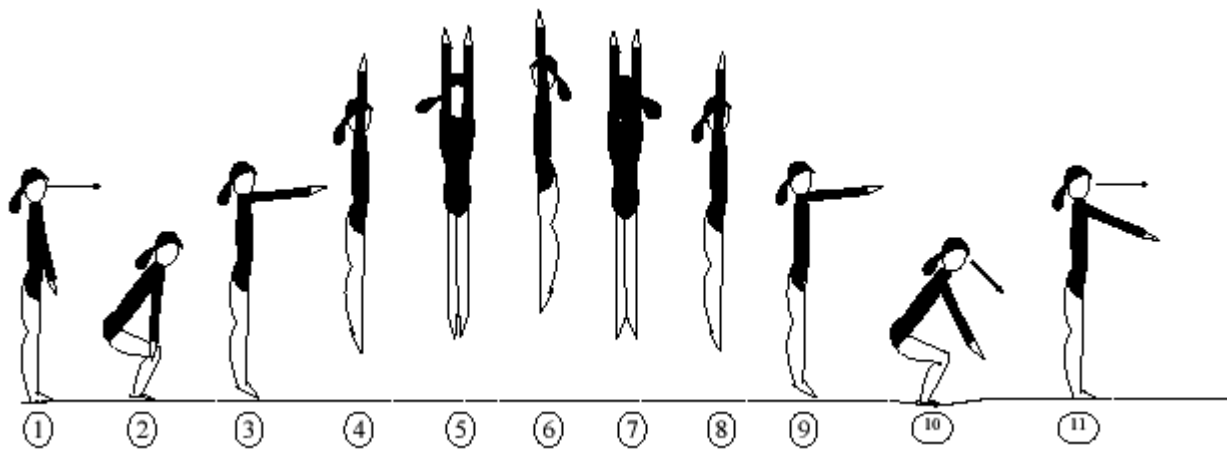
Techniek:

1. armen lichtjes voor-afwaart.
Kin is naar beneden gericht en het hoofd kijkt naar de baan
2. semi squat, handen naast de knieën
3. heup-, knie- en enkelhoek openen
armen voor-opwaarts bewegen
rug recht houden
4. armen blokkeren naast oren
enkels zijn gestrekt in de lucht
draai wordt ingezet door de ene schouder en heup naar achter te brengen en de andere naar voor (linkse schouder en heup naar achter – links draaien)
5. schouder, heup en voeten blijven draaien
6. schouder, heup en voeten blokkeren. Armen zij-neerwaarts om draai te vertragen
7. beenspieren opspannen om landing op tenen voor te bereiden
8. landing wordt gecontroleerd door respectievelijk tenen, enkels, knieën en heupen te buigen
armen zakken om evenwicht te houden
9. stand

LEERLIJN TUMBLING - LEVEL 1

Dieptesprong 	Trampoline 	Minder dan 180° - meer hoogte om vluchtfase te verlengen - snellere draaiactie
		Meer dan 180° - te snel draaien
		Lichaam kantelt in de lucht - Schouder zakt bij de draai - Heuptwist, niet meer in rechte lijn - Voeten zijn gedraaid voor de afzet - Armen voor lichaam - Onvoldoende lichaamsspanning
		Onstabiele landing - onafgewerkte draai - lichaam kantelt - hoofd 'blijft achter' tijdens draai - voeten te dicht bij elkaar - overrotatie

Streksprong volledige draai



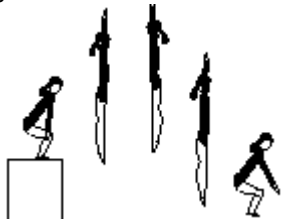
Vereisten: vormspanning, streksprong

Techniek:

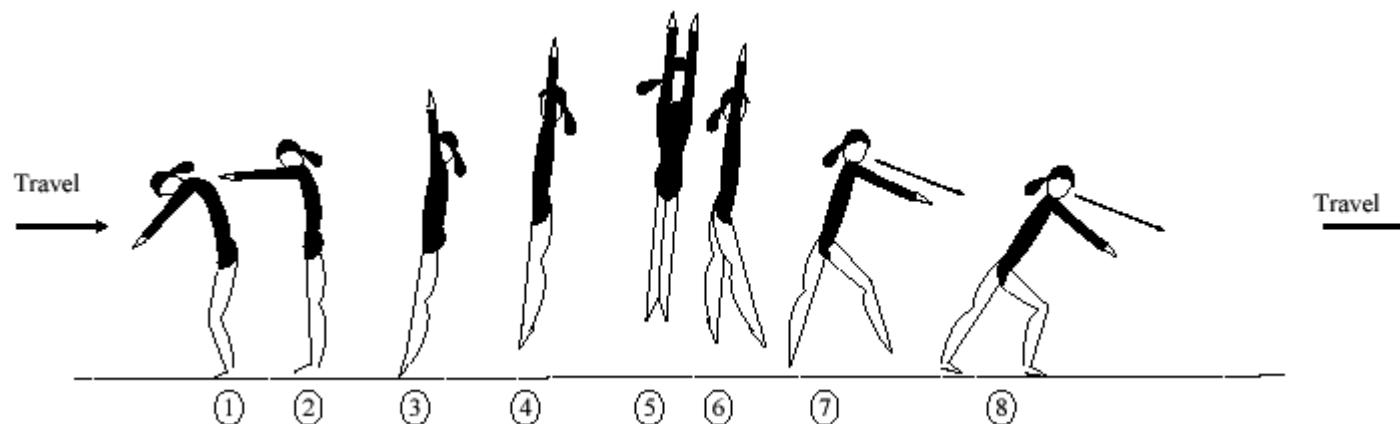
1. armen lichtjes voor-afwaart.
Kin is naar beneden gericht en het hoofd kijkt naar de baan
2. semi squat, handen naast de knieën
3. heup-, knie- en enkelhoek openen
armen voor-opwaarts bewegen
rug recht houden
4. armen blokkeren naast oren
enkels zijn gestrekt in de lucht
draai wordt ingezet door de ene schouder en heup naar achter te brengen en de andere naar voor (linkse schouder en heup naar achter – links draaien)
5. schouders voorwaarts blijven trekken
6. schouders voorwaarts blijven trekken
- 7.
8. Armen zij-neerwaarts om draai te vertragen
9. beenspieren opspannen om landing op tenen voor te bereiden
10. landing wordt gecontroleerd door respectievelijk tenen, enkels, knieën en heupen te buigen
armen zakken om evenwicht te houden
11. stand

LEERLIJN TUMBLING - LEVEL 1

Vertaling leerlijn GBR (level 1)

Dieptesprong 	Trampoline 	Minder dan 360° - meer hoogte om vluchtfase te verlengen - snellere draaiactie
		Lichaam kantelt in de lucht - Schouder zakt bij de draai - Heuptwist, niet meer in rechte lijn - Voeten zijn gedraaid voor de afzet - Armen voor lichaam - Onvoldoende lichaamsspanning
		Onstabiele landing - onafgewerkte draai - lichaam kantelt - hoofd 'blijft achter' tijdens draai - voeten te dicht bij elkaar - overrotatie

Streksprong halve draai uitstap



Vereisten: vormspanning

Techniek:

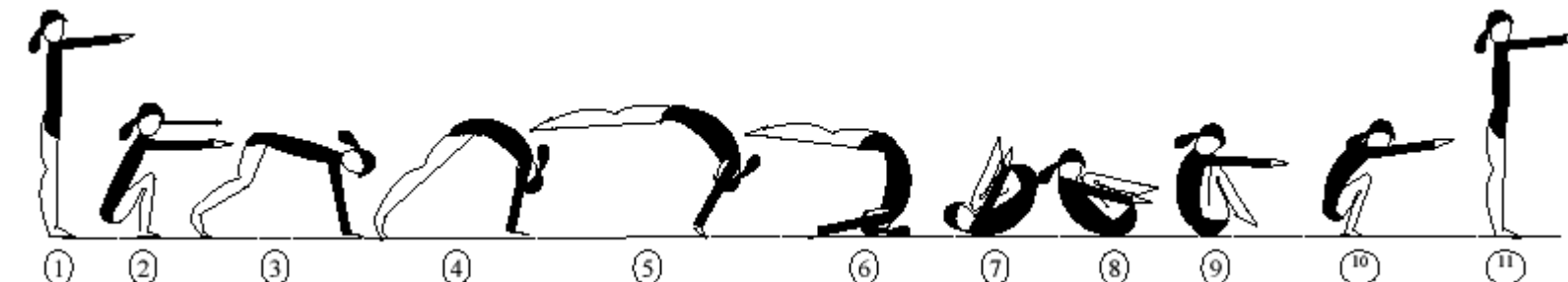
1. landen vanuit voorgaande beweging
2. armen voorwaarts en opwaarts brengen
3. lichtjes rugwaarts leunen (sterk gestrekte houding bewaren)
4. armen blokkeren naast oren
tijdens vluchtfase zijn enkels gestrekt
draai inzetten door de ene schouder en heup rugwaarts te duwen en de andere voorwaarts (linker schouder en heup naar achter = draai links)
5. schouder, heup en voeten blijven draaien
6. afstootbeen voorwaarts brengen en ondertussen lichtjes voorwaarts blijven leunen
7. beenspieren opspannen om landing op tenen voor te bereiden
8. heupen voorwaarts blijven duwen
voorst knie gaat voor voorste voet
9. beweging uit balans beëindigen klaar om volgende beweging meteen in te zetten

LEERLIJN TUMBLING - LEVEL 1

Vertaling leerlijn GBR (level 1)

Opbouw	Opbouw	Foutenanalyse
Dieptesprong - ½ draai - ½ draai uitstap 		Onvolledige draai - onvoldoende rotatie van schouders en heupen - uitstap start te vroeg
		Uitstap niet op rechte lijn - schouders en/of heupen gedraaid
		Verlies van snelheid - uitstap land opwaarts - uitstap trekt heupen naar achter bij landing

Koprol voorwaarts



Vereisten: streksprong, hurkhouding op grond

Techniek:

1. armen op schouderhoogte
2. squat, armen blijven op schouderhoogte
3. Heup-, knie- en enkelhoek openen.
Met armen voorwaarts en naar beneden reiken
Rug vlak houden
4. Benen blijven strekken terwijl het gewicht naar de handen verplaatst wordt.
Kin naar borst en rug rond maken
5. benen gestrekt houden nadat ze vloer verlaten hebben
6. rollen op afgeronde rug van schouders tot heupen
7. schouders sluiten en knieën buigen naar borst ter voorbereiding op het rechstaan
kin blijft op borst
8. armen gaan voor-opwaarts, bolletje goed aanhouden
9. armen blijven opwaarts bewegen
tenen raken eerst de grond en dan de hielen
10. blijf schouders voorbij voeten bewegen en ga verder met de opwaartse beweging van de armen om het gewicht lichtjes voorwaarts te houden
benen strekken om te landen
11. beweging beëindigen en staan

Variaties:

Eind ~ tot spreidzit, spreidstand, uitstap

Begin ~ vanuit arabesk, handenstand

Duikrol

LEERLIJN TUMBLING - LEVEL 1

Vertaling leerlijn GBR (level 1)

Opbouw	Foutenanalyse
 Wiegen in bolvorm - dijen tegen borst - handen op schouders starten in bolletje op grond, dan vanuit buigstand, dan vanuit stand	Openen bij de rol - in bolletje blijven ~ knieën tegen borst, hoofd in ~ pittenzakje onder kin of tussen dijen en borst om te helpen bij de proprioceptie
 Konijnsprong met heupen hoog en gehurkte benen	Knieën gaan open - Knieën samenhouden – pittenzakje tussen knieën
 Wiegen naar stand met hulp van partner	Niet kunnen rechtstaan zonder handen op de grond te plaatsen - te weinig snelheid bij het rollen ~ onvoldoende heuplift bij aanvang, onvoldoende duwen van de voeten bij afzet - bolletje niet houden - rugwaarts vallen door schouders te vroeg te liften ~ borst rond houden tijdens opstaan
 Rollen van helling - naargelang beweging verbetert de helling verminderen ~ springplank	

Koprol rugwaarts



Vereisten: streksprong, hurkhouding op grond

Techniek:

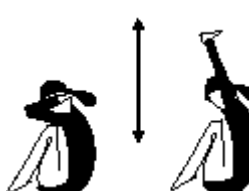
1. armen op schouderhoogte
2. squat, armen gaan lichtjes naar beneden
knieën en enkels samenhouden gedurende de beweging
3. rugwaarts leunen, dijen tegen borst houden, kin naar borst
4. armen buigen en handen met de handpalmen omhoog op schouders plaatsen met afgeronde rug
5. handpalmen op de grond plaatsen, vingers voorwaarts gericht, bolletje houden
6. op de grond duwen om armen te strekken en het hoofd van de grond te houden
7. armen blijven strekken en ondertussen stevig bolletje aanhouden
8. schouders komen iets achter
9. tenen maken eerst contact met de grond, daarna de hielen. Blijven duwen op de grond om recht te staan
10. armen voor-opwaarts bewegen terwijl de benen zich strekken

Variaties:

Koprol rugwaarts tot spreidstand
 Koprol rugwaarts met gestrekte benen
 Koprol rugwaarts tot pomphouding
 Koprol rugwaarts met gestrekte armen
 Koprol rugwaarts tot handenstand

LEERLIJN TUMBLING - LEVEL 1

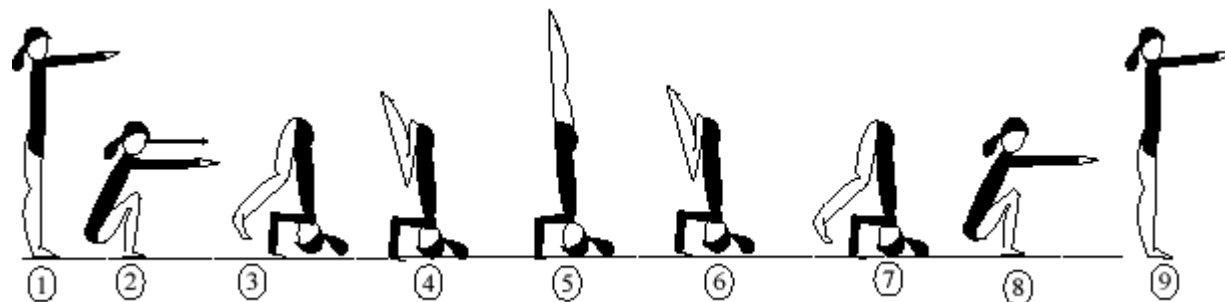
Vertaling leerlijn GBR (level 1)

Opbouw	Opbouw	Foutenanalyse
	Wiegen in bolvorm - dijen tegen borst - handen op schouders starten in bolletje op de grond, dan vanuit squat, dan vanuit stand	Niet in staat om door te rollen - op zitvlak zitten ~ stand, squat, wieg - handen verkeerd geplaatst
	Konijnsprong met heupen hoog en gebogen benen	Openen tijdens rol - buikspieren verstevigen - pittenzakje tussen dijen en borst om proprioceptie te ontwikkelen
	'French Press' - eens de techniek gekend is kan weerstand gebruikt worden - gewichten aan polsen/handen - trainer duwt op handen - elastieken	Niet duwen met de armen - strekken oefenen ~ pompen - 'French Press' progressie gebruiken
	Van helling rollen - Helling verminderen als beweging beter wordt ~ springplank	Met hoofd duwen om verder te rollen - Hoofd ingetrokken houden en duwen met armen

LEERLIJN TUMBLING - LEVEL 1

Vertaling leerlijn GBR (level 1)

Kopstand



Vereisten: streksprong, bolle houding op de grond

Techniek:

1. beginnen vanuit stand
2. squat, armen blijven op schouderhoogte
3. handen en hoofd op de grond plaatsen – driehoek



4. lichaamsgewicht naar handen en hoofd verplaatsen, voeten van de grond en benen naar borst buigen
5. benen strekken om met gestrekt lichaam te eindigen
6. benen terug naar borst buigen
7. op armen duwen en voeten naar de grond laten zakken
8. armen voor-opwaarts brengen om recht te staan
9. beweging beëindigen en rechtstaan

Variaties:

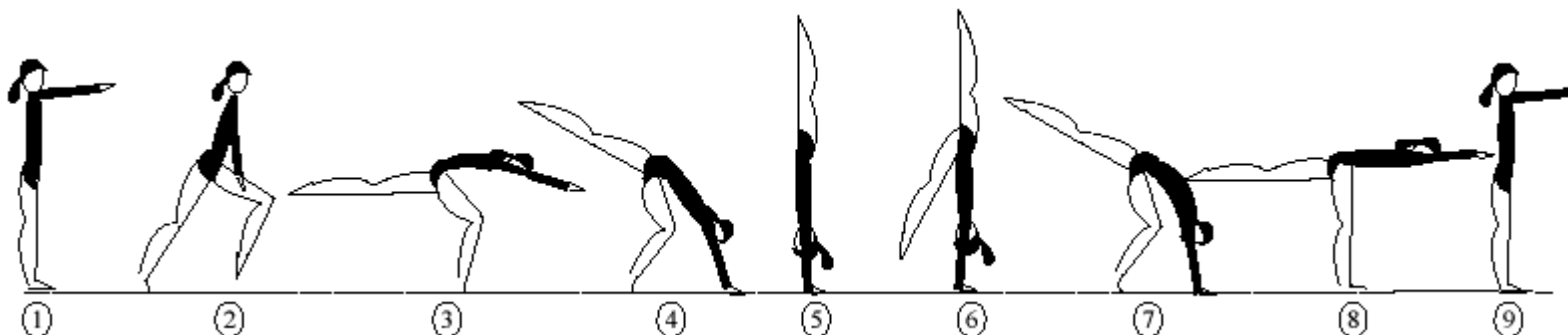
Verschillende beenposities ~ stag (hindepositie), voor-rugwaarts spreiden

LEERLIJN TUMBLING - LEVEL 1

Vertaling leerlijn GBR (level 1)

Opbouw	Opbouw	Foutenanalyse
	5 punten evenwicht ~ om proprioceptie te ontwikkelen	Te veel balanceren - driehoek-basis te smal of ontbreekt - geen gewicht op de handen - benen niet in verticale - afgeronde rug - te weinig kracht
	Knieën op ellebogen evenwicht - steeds langer houden ~ ontwikkelt proprioceptie	
	Gebogen kopstand evenwicht - steeds langer aanhouden ~ ontwikkelt proprioceptie en kracht	
	Handen omgekeerd - alle progressies kunnen eerst met handen omgekeerd geoefend worden - vingers wijzen weg van lichaam	

Handenstand



Vereisten: Vormspanning (goed kunnen opdrukken), gewicht op handen brengen (hoge gebogen konijnensprong)

Techniek:

1. armen omhoog brengen om de start van de beweging aan te geven
2. voorwaarts leunen, lang en traag naar waagstand met een neerwaartse armactie. Kijken naar de lijn van de armen
3. Voorwaarts neigen met gebogen voorwaarts been – knie gaat voor voorste voet bewegen, achterste been gestrekt naar verticale zwaaien, borst bol
4. achterste been blijven heffen, handen op de grond plaatsen op schouderhoogte, voorste been gestrekt
5. achterste been op verticale blokkeren en voorste been erbij brengen. Schouders openen. Schouders en hele lichaam opduwen om handenstand te verlengen
6. afstootbeen laten zakken
7. Handen duwen afstootbeen vertraaft
8. afstootbeen stopt op de horizontale, armen en benen vertragen om arabesk te tonen
9. beweging in stand beëindigen

Variaties:

Armen zwaaien opwaarts om beweging te beginnen

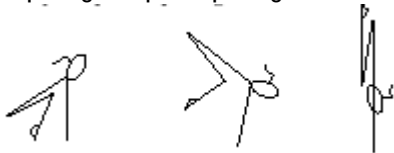
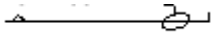
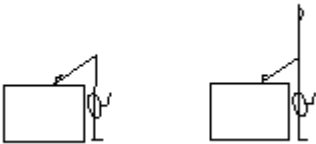
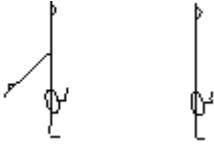
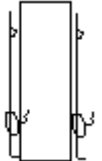
Begin: gehurkt, gehoekt, arabesk, walkover

Eind: voorwaartse rol, doorrollen, walkover, ½ draai, 1/1 draai

Verschillende beenposities: stag, split

LEERLIJN TUMBLING - LEVEL 1

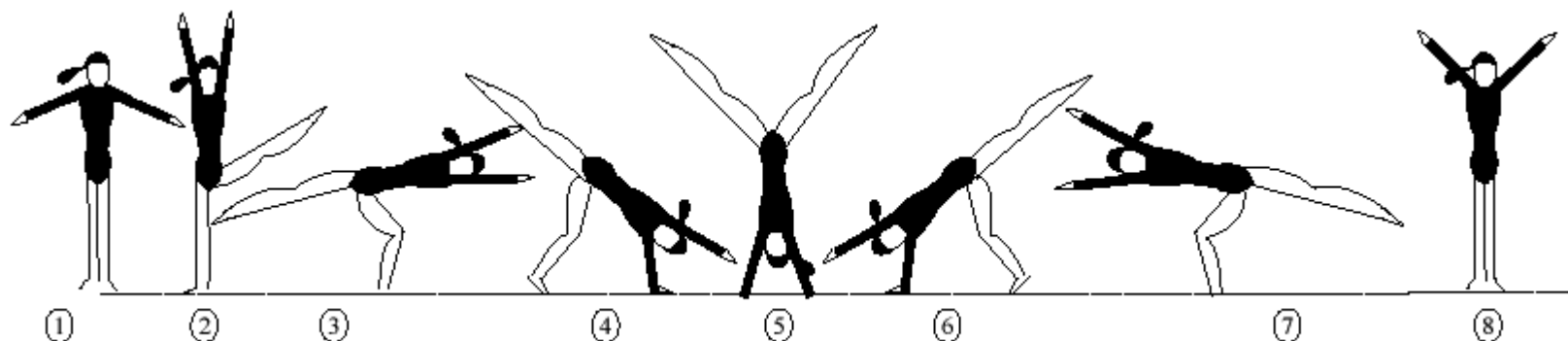
Vertaling leerlijn GBR (level 1)

Opbouw	Opbouw	Foutenanalyse
Konijnensprongen op heuphoogte 	Opklimmen tegen muur 	Schouders sluiten - armen tegen oren
Handenstand spanning op de grond Buiklig: oksels naar grond duwen, heupen kantelen om rug te rechte en buik van de vloer heffen  Ruglig: heupen kantelen zodat volledig wervelkolom contact maakt met grond 		Lage rug zakt door - oefening heupen kantelen om vlakke rug te verkrijgen
Verhoogde startpositie 		
Benen samen - schop, benen samen, stap terug 		
Tegen steun 		

LEERLIJN TUMBLING - LEVEL 1

Vertaling leerlijn GBR (level 1)

Rad



Vereisten: gewicht op de handen

Techniek:

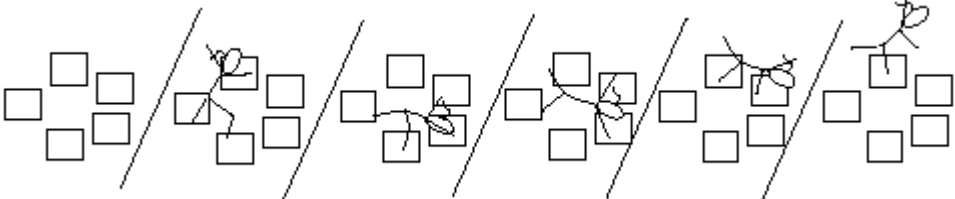
1. beweging uit stand beginnen
2. armen en afstootbeen opwaarts
3. Gewicht op gebogen afstootbeen, zwaaibeen zwaait opwaarts, schouder- en heuphoek open houden
4. afstootbeen strekken, eerste hand op de grond plaatsen in lijn met afstootvoet, de voet duwt van de grond weg
5. tweede hand in lijn met eerste op de grond plaatsen, Heup- en schouderhoek blijft open, beiden benen over verticale zwaaien, stervorm aanhouden
6. met de eerste hand weg van de vloer duwen. Heuphoek lateraal hoeken om eerste been op de grond te plaatsen. Heup- en schouderhoek open houden
7. tweede hand wegduwen van vloer en lichaam heffen, tweede been naar de grond brengen, heup- en schouderhoek open houden
8. beweging in stand beëindigen

Variaties:

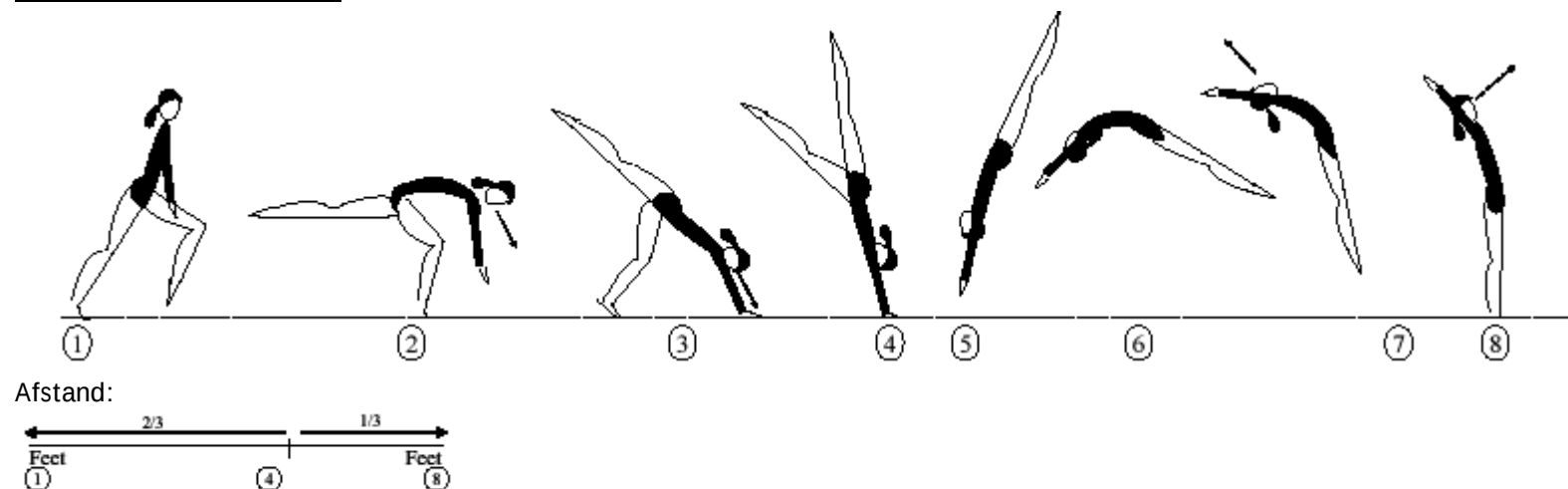
- $\frac{1}{4}$ in rad
- $\frac{1}{4}$ uit rad
- $\frac{1}{4}$ in $\frac{1}{4}$ uit rad

LEERLIJN TUMBLING - LEVEL 1

Vertaling leerlijn GBR (level 1)

Opbouw	Foutenanalyse
 cirkel van tapijtjes: 1. gezicht voorwaarts 2. zijwaarts stappen op tapijtje 3. hand aan zelfde kant op volgende tapijtje plaatsen 4. anderen hand op volgende tapijtje, been overgooien 5. andere voet op volgende tapijtje 6. hand opheffen Geleidelijk de cirkel van tapijtjes verder van elkaar en meer op rechte lijn leggen: Sikkelvorm - lichte schotelvorm - rechte lijn	niet rechtstaan na rad - handen duwen niet - borst wordt niet gelift - benen zwaaien niet rad niet op 1 lijn - Heuphoek gaat dicht gedurende de beweging - Schouderhoek gaat dicht gedurende de beweging
Rad over bank 	
Rad van een helling - Bank met verhoogd uiteinde - Springplank en mat 	
Met hulp: - trainer staat achter (of aan kant van zwaaibeen)) - hand dichtste bij de gymnast neemt dichtste heup, andere hand reikt over de gymnast om verste heup te nemen - armen kruisen bij het rechtzetten van de gymnast	

Handenstand overslag



Vereisten: handenstand, kaatshandenstand

Techniek:

1. lage en lange opsprong met onderzwaai van de armen, kijken naar de lijn die de armen maakt
2. borst gebogen houden, handen dicht bij voeten om schouderhoek niet te ver te openen. Hard zwaaien met zwaaibeen. Knie van het voorste been gaat voorbij de enkel
3. afstootbeen snel strekken om van de vloer te duwen, zwaaibeen zwaait verder over de top, start openen van de schouderhoek, verticaal door de schouder duwen, tussen handen naar de grond kijken
4. volledig uitgestrekte schouders, zwaaibeen zwaait verder, afstootbeen snel bij zwaaibeen brengen
5. lichaam strekken, borst liften, armen naast oren, benen samen
6. voeten onder heupen brengen, benen gestrekt, borst liften, armen naast oren, hoofd naar achter gekanteld tussen armen
7. baan raken met voeten onder heupen, heuphoek open, borst lichtjes in boogvorm, kin op

Variaties:

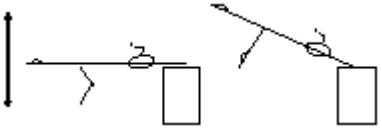
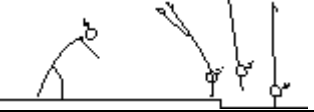
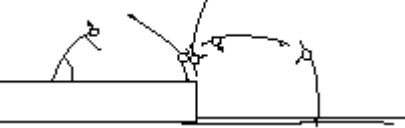
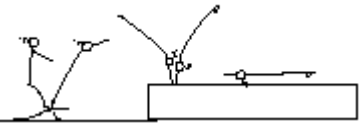
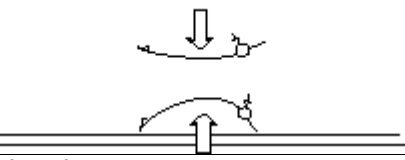
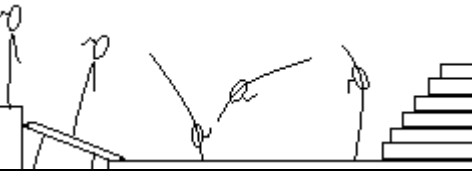
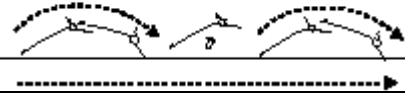
Opwaartse armzwaai om beweging in te zetten

Benen komen later samen

Langere afstoot om de baan te raken met een lichte bolle houding (3)

LEERLIJN TUMBLING - LEVEL 1

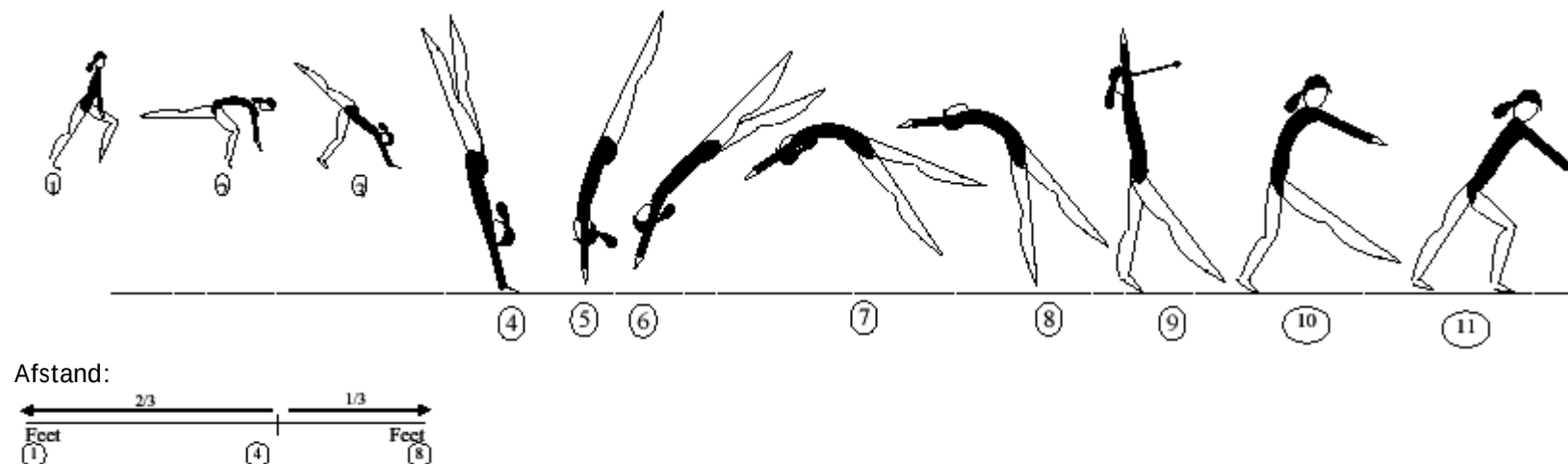
Vertaling leerlijn GBR (level 1)

Opbouw	Opbouw	Foutenanalyse
Bol-hol beweging Houding veranderen in borst en schouders - lage rug blijft recht 	Sprongetje met 1 been - beenzwaai - beenzwaai en sprong 	Vlucht in eerste helft - één voet en 2 handen hebben contact met de grond
Kaatshandenstand op verhoog 	Kaatshandenstand van verhoog 	Voorste been te vroeg strekken - langere afstoot
Handenstand met dubbele kaats 	Overslag van op verhoog 	Heupen laten zakken/hoeven in tweede helft - vormspanning behouden - voeten onder heupen brengen - handen duwen laat
Overslag tot lig op mat 	Bol-holl op trampoline 	
Vanuit terugkaatsen 	'Tic-tak' voeten-handen-voeten-handen kaatsen lichaam bol 	

LEERLIJN TUMBLING - LEVEL 1

Vertaling leerlijn GBR (level 1)

Loopoverslag



Techniek:

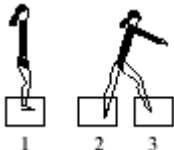
- 1-3: zie handenstand overslag
4. zwaaibeen opwaarts brengen, baan raken en blijven zwaaien met been, afduwen van vloer en schouderhoek openen
5. benen komen samen, schouderhoek blijven openen en borst liften (bol-hol beweging)
6. benen gaan open door zwaaibeen onder heupen te brengen
7. zwaaibeen blijft naar beneden gaan, borst liften maar hoofd achterwaarts houden
8. als zwaaibeen contact maakt met de vloer de heupen en borst voorwaarts duwen
9. borst bol maken, armen voor-neerwaarts duwen, heupen voorwaarts blijven duwen
10. armen voorwaarts naar de vloer brengen
11. bij contact met de vloer buigt het voorste been

Variaties:

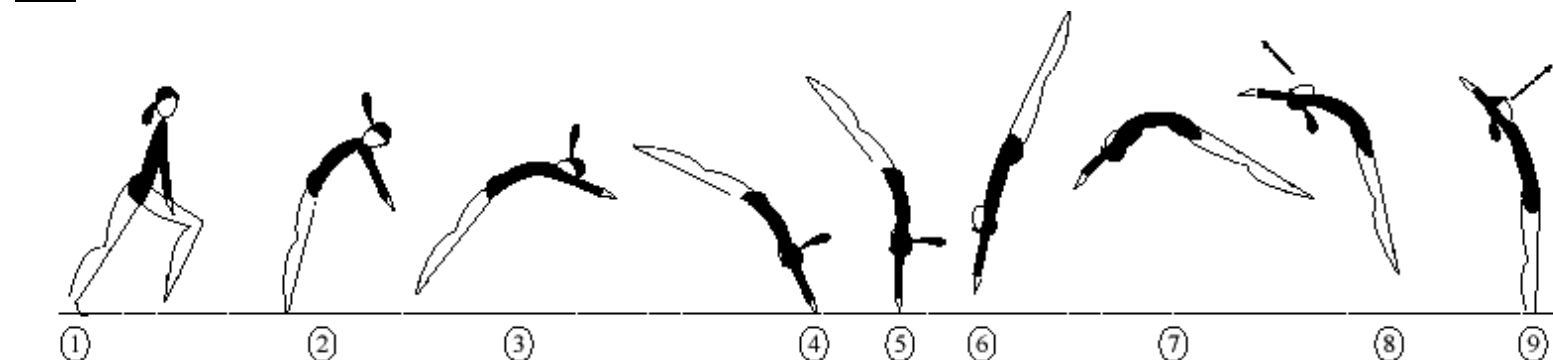
Beweging inzetten door armen opwaarts te zwaaien

LEERLIJN TUMBLING - LEVEL 1

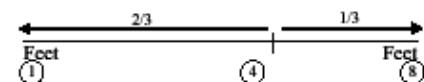
Vertaling leerlijn GBR (level 1)

Opbouw	Opbouw	Foutenanalyse
Zie opbouw overslag	Oefenen met spots - 3 spots 1. vertrek met 2 voeten 2. landen op achterste voet 3. voorste voet voor vertrek 	Zie fouten handenstand overslag
Uitstap vanop verhoog 	Overslag uitstap van op verhoog 	Landen in lunge - landen op 2 voeten tegelijkertijd ~ eerst op achterste voet landen, oefening met stap voorwaarts
		Landingsbeen buigt teveel - Heupen blijven voorwaarts duwen

Volt



Afstand:



Vereisten:

Handenstand, kaatshandenstand

Techniek:

1. lang en lage opsprong met onderzwaai armactie
2. bij afzet voorwaarts leunen met lichaam in boogvorm, armzwaai inzetten
3. Lichaam leunt ongeveer 45° voorwaarts bij afzet, snelle opwaartse armzwaai tot lichaam in bolle vorm, kijken naar de lijn van de armen



4. grond raken op ongeveer 45°, snelle hiellift

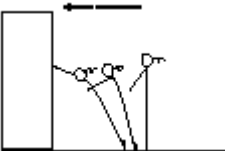
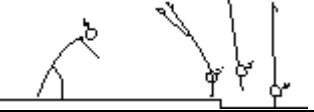
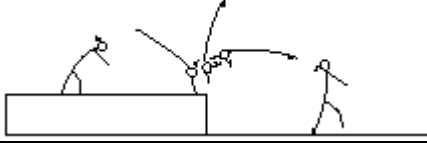
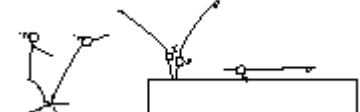
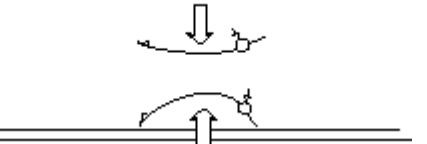
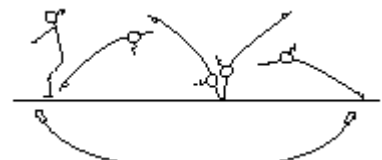
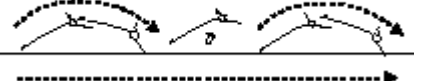


5. Hielen blijven zwaaien om heuphoek te openen, duwen op de vloer, schouderhoek openen en borst liften (hol-bol beweging)
6. lichaam strekken, borst liften, armen naast oren
7. voeten onder heupen brengen, benen gestrekt, borst liften, armen naast oren, hoofd achterover gekanteld tussen oren
8. voeten onder heupen blijven brengen
9. baan raken met voeten onder heupen, heuphoek open, borst in lichte boogvorm, kin op

Variaties: beweging inzetten door armen opwaarts te zwaaien

LEERLIJN TUMBLING - LEVEL 1

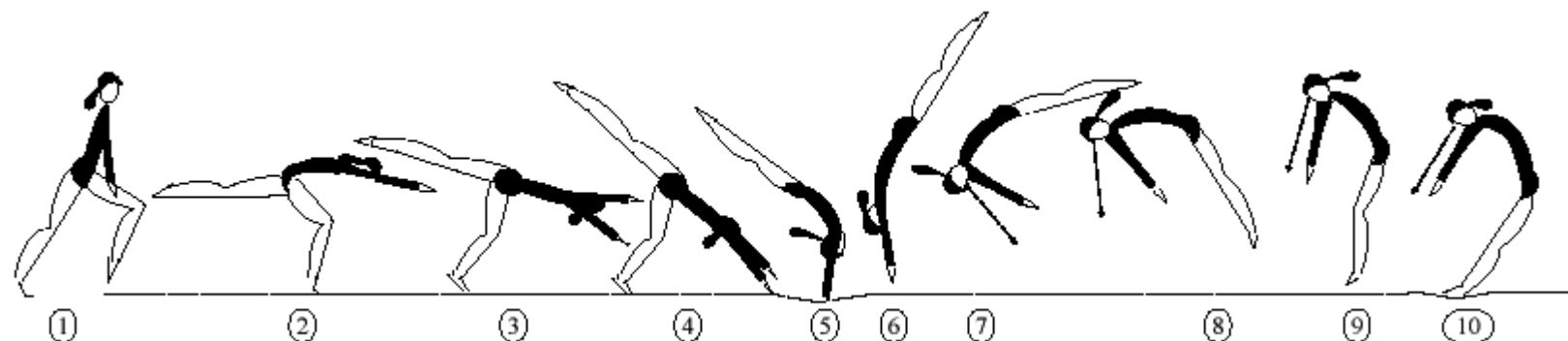
Vertaling leerlijn GBR (level 1)

Opbouw	Opbouw	Foutenanalyse
Bol-hol beweging Houding veranderen in borst en schouders - lage rug blijft recht 	Vallen en bolle vorm houden 	Hoeken in eerste helft - bolle borst en heupen gestrekt
Kaatshandenstand op verhoog 	Kaatshandenstand van verhoog 	Schouderhoek gesloten bij contact met de grond - bolle borst en armen naast oren
Handenstand met dubbele kaats 	Overslag uitstap van op verhoog 	Heupen laten zakken/ hoek in tweede helft - vormspanning behouden - voeten onder heupen brengen - handen duwen pas laat
Overslag tot lig op mat 	Bol-hol op trampoline 	Eerste helft te hoog - springen tot handenstand - voorwaarts leunen bij afzet
Flik/fly combinatie op trampoline 	'Tic-tak' voeten-handen-voeten-handen kaatsen lichaam bol 	

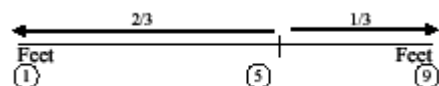
LEERLIJN TUMBLING - LEVEL 1

Vertaling leerlijn GBR (level 1)

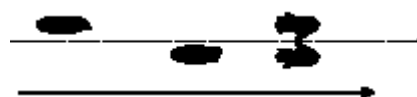
Rondt



Afstand:



Plaatsen handen en voeten:



Techniek:

1. lange en lage opsprong met onderzwaai van de armen, kijken naar de lijn van de armen
2. borst is bol, handen dicht bij de voeten zodat schouderhoek niet te ver opent, hard zwaaien met zwaaibeen, knie van de voorste voet gaat voorbij de enkel
3. zwaaibeen zwaait over de top, heupen zetten $\frac{1}{2}$ draai in ter voorbereiding op het plaatsen van de handen, handen worden naast elkaar geplaatst, afstootbeen snel strekken eens de handen contact maken met de vloer, afstootbeen gaat naar zwaaibeen, hoofd blijft bij de armen tijdens het draaien
4. de baan raken voor de verticale, schouders zijn uitgeduwd, voeten hoog
5. snepperbeweging inzetten en terwijl verticaal door de schouders duwen om de borst te liften
6. schouderhoek begint te sluiten
7. ogen blijven gericht op een vast punt op de vloer, schouderhoek sluiten en bolle vorm neemt toe
8. ogen blijven gericht op een vast punt op de vloer, schouderhoek blijven sluiten en toename van de bolle vorm om voeten voor heupen te brengen
9. juist vooraleer de vloer geraakt wordt, buigen de knieën om in de baan te schoppen
10. snel strekken van de knieën bij raken om de reactie van de baan te maximaliseren

LEERLIJN TUMBLING - LEVEL 1

Vertaling leerlijn GBR (level 1)

Variaties:

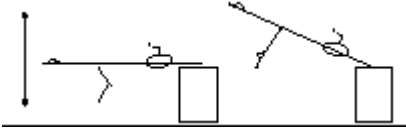
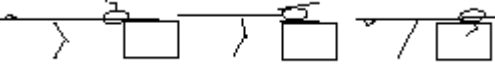
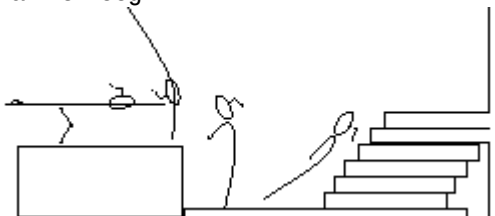
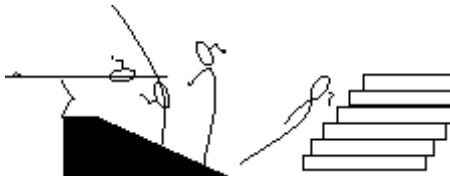
Beweging inzetten door armen opwaarts te zwaaien

$\frac{1}{4}$ draai, handen plaatsen in T-vorm

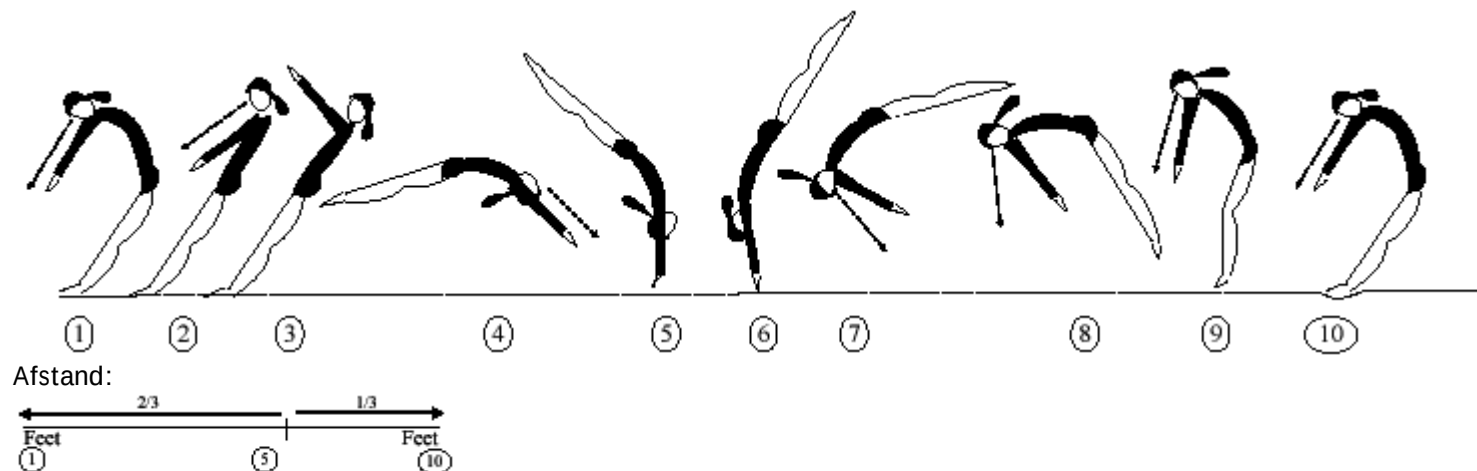
beginners – niet in de baan schoppen (9)

LEERLIJN TUMBLING - LEVEL 1

Vertaling leerlijn GBR (level 1)

Opbouw	Opbouw	Foutenanalyse
Bol-hol handenstand Houdingsverandering wordt ondersteund  	Hup op 1 been - beenzwaai - beenzwaai en hup 	Rondt niet op lijn - heupen draaien bij opsprong ~ heupen blijven loodrecht op bewegingsrichting tot zwaaibeen de vloer verlaat - voorste been gaat over verticale door lichaam bij opsprong ~ voeten aan beide kanten van de middellijn plaatsen - schouders zijn niet volledig uitgestrekt bij opsprong ~ armen gaan van heupen naar oren, schouders en armen draaien gelijktijdig
Begin rondt 	Rondt tot buiklig 	Vlucht in eerste fase (voeten tot handen) - afzetten met gestrekt zwaaibeen ~ voorste been buigen bij afzet - zwaaibeen strekt te vroeg ~ been moet gestrekt worden als handen vloer raken
Van verhoog 	Van helling 	Voeten komen na heupen bij landing - snepper te laat ~ snepper startte voor verticale - snepper niet krachtig genoeg ~ oefenen hol-bol verandering tegen weerstand
Kaatsen 	NB: mattenberg moet hoog genoeg zijn om steun te kunnen bieden aan het hoofd en de nek van de gymnasten	

Flik (horizontale versnelling)



Techniek:

1. voeten en schouders voor heupen na voorgaande beweging, kin naar beneden en naar baan kijken
2. schouders rugwaarts duwen, armen naar dijen, hoofd lichtjes met de kin naar beneden
3. armen opwaarts en rugwaarts brengen, schouders naar achter duwen
4. sprong achterwaarts zodat heupen hoog komen, schouderhoek openen, hoofd lichtjes rugwaarts kantelen o de baan vroeg te kunnen zien
5. baan raken voor de verticale, schouders uitgeduwd, voeten hoog
6. Schouderhoek beginnen sluiten, snepperbeweging en terwijl verticaal door de schouders duwen om borst te liften
7. ogen gericht op een vast punt op de baan, schouderhoek sluiten bolle vorm neemt toe
8. oogcontact op vast punt houden, schouderhoek verder sluiten, bolle houding om voeten voor heupen te krijgen
9. juist voor de baan geraakt wordt, worden de knieën gebogen om in de baan te kunnen schoppen
10. snel strekken van de knieën bij raken om de reactie van de baan te maximaliseren

Variaties:

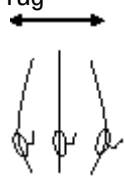
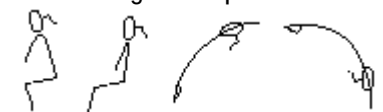
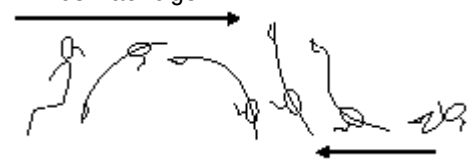
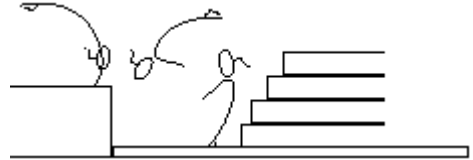
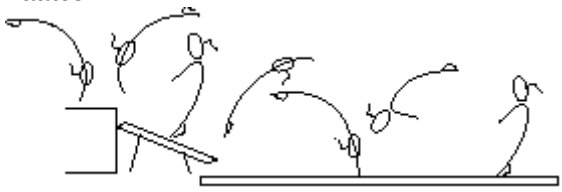
Beginners ~ gestrekte benen bij (10), niet schoppen in de baan

Snepper (6) kan ingezet worden met licht voorwaartse beweging van de schouders terwijl er nog contact is met de vloer, vooraleer het lichaam de verticale passeert

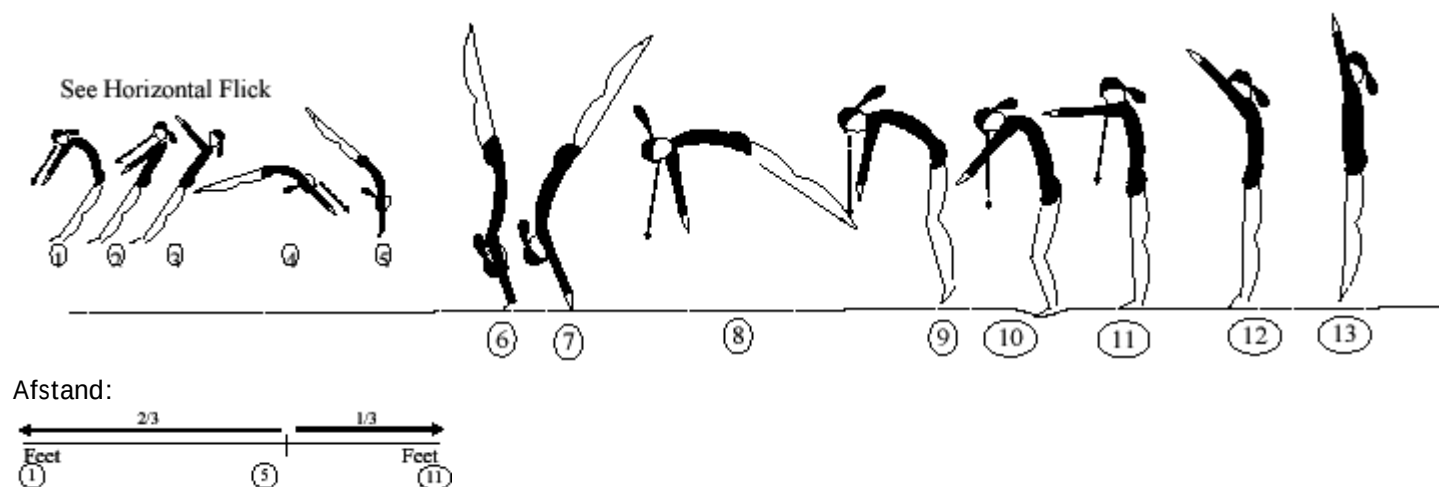
Er kan een lichte hoek-actie in (9) ondernomen worden

LEERLIJN TUMBLING - LEVEL 1

Vertaling leerlijn GBR (level 1)

Opbouw	Opbouw	Foutenanalyse
Brug naar handenstand 	Bol-hol beweging Houding veranderen in borst en schouders - lage rug 	Foute afzet - armen zijn te hoog na voorgaande beweging - voeten landen achter heupen na voorgaande beweging - knieën gaan voorbij voeten - gaan zitten in flik - heupen duwen voorwaarts - gaan zitten in flik
Armactie: - heupen duwen naar achter - schouders duwen naar achter, armen duwen naar dijen - armen gaan tot lijn door wenkbrauwen 	Flik ondersteunen tot verlengde handenstand - om hoge beenpositie te bekrachtigen 	
Flik uit stand tot handenstand voorwaartse rol - om hoge benen en bol-hol beweging te bekrachtigen 	Schnapper 	Tweede helft te lang - verkeerde timing bij duwen van de handen - schnapper te laat of niet krachtig genoeg
Van helling 	Kaatsen 	Foute been-/heuphouding - benen gebogen - heupen gehoekt
		Foute schelphouding - voeten moeten voor het lichaam landen - armen moeten tegen lichaam duwen

Flik (verticale versnelling) gebruikt voor sprong of salto



Vereisten: flik (horizontale versnelling)

Techniek:

1-5: zie horizontale flik

6. schouders meer naar voor dan bij hor. flik, lichaam lichtjes in boogvorm, snepper beginnen voor verticale

7. voeten versnellen voorbij verticale door snelle verandering naar bolle vorm in de borst. Verticaal door de schouders duwen om de borst te liften

8. Oogcontact houden met vast punt op de vloer. Schouderhoek sluiten terwijl bolle vorm toeneemt

9. Oogcontact houden met vast punt, schouderhoek blijven sluiten en bolle vorm aanhouden om de voeten lichtjes achter de heupen te brengen, knieën lichtjes buigen juist voor raken van de baan om te schoppen in de baan

10. knieën snel strekken bij raken van de baan om de reactie van de baan te maximaliseren, hoofd en schouders gefixeerd houden, krachtige, snelle armlift inzetten

11. snelle armlift verder zetten en borstlift inzetten en terwijl naar een vast punt op de vloer blijven kijken

12. Vormspanning behouden (geen heupflexie) armen blijven omhoog gaan tot lijn door ogen

13. armen blokkeren aan lijn door wenkbrauwen

Variaties:

Beginners ~ gestrekte lijn bij (9), niet schoppen in de baan

Snepper (6) kan ingezet worden met lichte buiging en duwen van de ellebogen

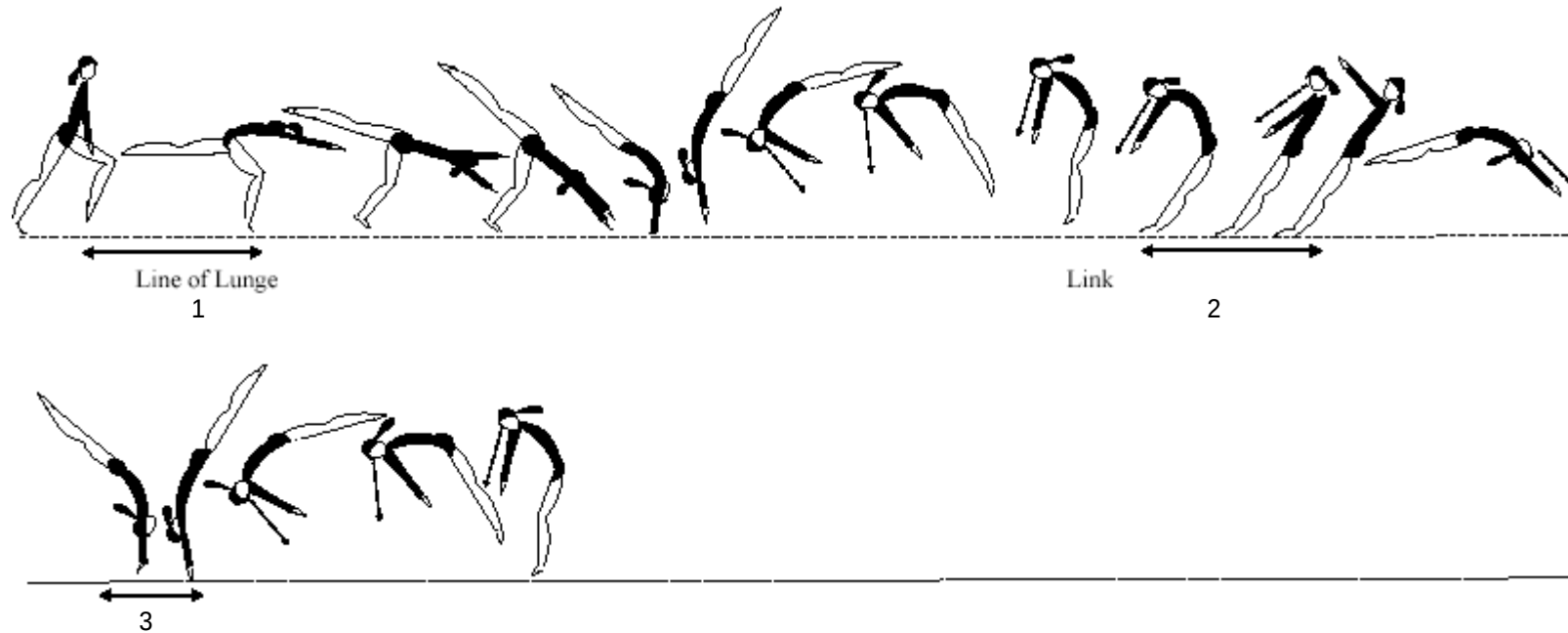
Er kan een lichte hoek-actie gebruikt worden bij (9)

LEERLIJN TUMBLING - LEVEL 1

Vertaling leerlijn GBR (level 1)

Opbouw	Opbouw	Foutenanalyse
Zie opbouw horizontale flik	Schnapper sprong voorwaarts 	Zie foutenanalyse horizontale flik
		Landen met voeten - landen met voeten onder
		Landen met armen hoof - armen naar beneden tegen lichaam duwen

Rondat flik serie



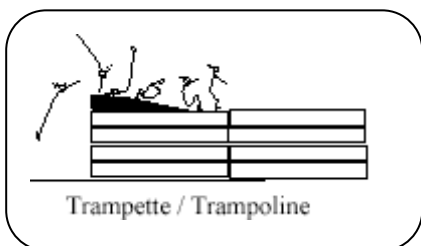
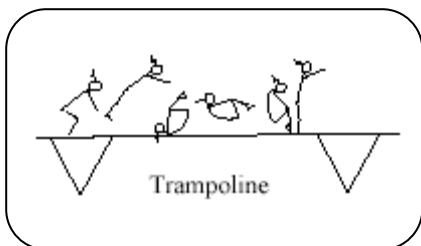
1. heupen niet indraaien om te voorkomen dat voorste been lichaam kruist en rondat niet op 1 lijn is
2. landen, armen neerwaarts en schouders rugwaarts duwen, armen heffen
3. benen zwaaien voortduren, armen naast oren, snelle Schnepper

Vereisten: rondat, flik

LEERLIJN TUMBLING - LEVEL 1

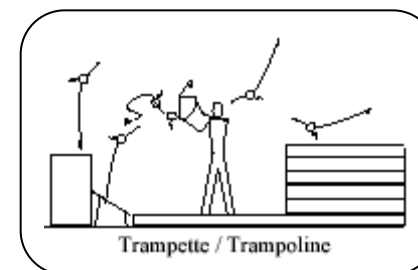
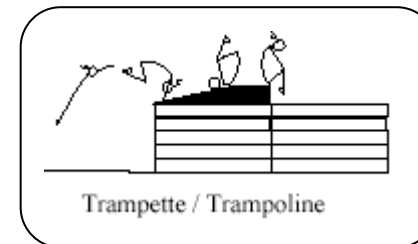
Vertaling leerlijn GBR (level 1)

Opbouw voor voorwaartse gehurkte salto's



1. armen lichtjes voor lichaam, kin naar beneden, naar trampoline kijken, lichtjes voorwaarts leunen, armen op- en voorwaarts brengen, borst neemt lichte bolle vorm aan, armen stoppen naast oren, enkel worden gestrekt in de lucht
2. hurken door knieën en heupen te buigen en schouders naar beneden en voorwaarts te brengen, armen naar beneden en benen onder knieën vasthouden
3. hurkpositie blijven aanhouden, borst op de kin houden

4. opening inzetten door armen en borst te liften en heupen te strekken
5. heupen blijven strekken en knieën beginnen te strekken
6. ter voorbereiding op de landing uitstrekken, spieren vooropspannen vooraleer te landen



LEERLIJN TUMBLING - LEVEL 1

Vertaling leerlijn GBR (level 1)

Salto voorwaarts gehurkt

Foutenanalyse

te veel rotatie:

- niet kunnen openen
- afzet sprong te hoog (te lang in de lucht)

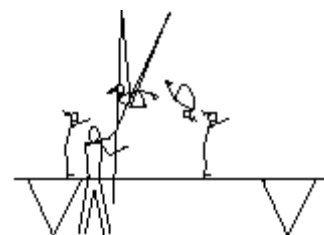
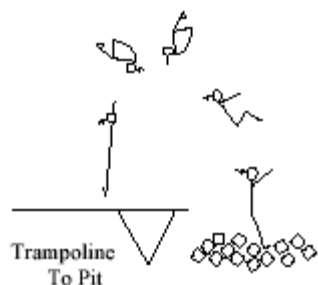
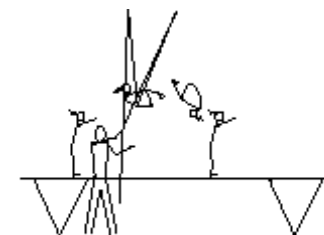
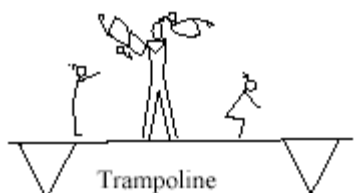
Lange, lage salto

- bij afzet te veel voorwaarts leunen
- hoeken bij afzet



Te weinig rotatie:

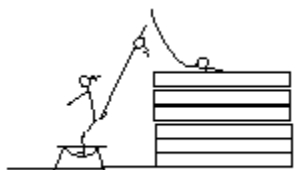
- slechte afzet
- langzame houdingsverandering
- slechte hurkpositie
- te weinig kracht
- slechte sprong



LEERLIJN TUMBLING - LEVEL 1

Vertaling leerlijn GBR (level 1)

Opbouw voor rugwaartse salto's gehurkt

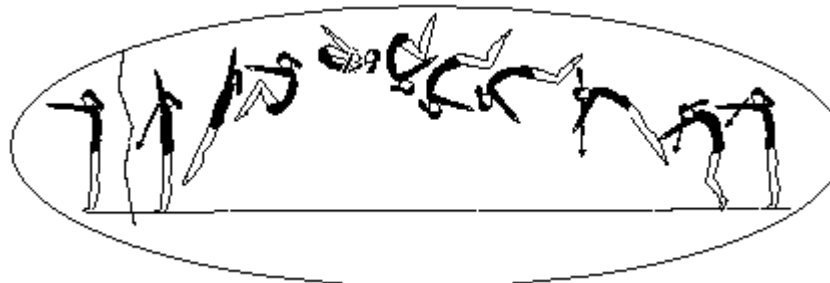


Trampette

1. armen krachtig voor-opwaarts brengen, plots stoppen op ooghoogte, buik intrekken, heupen voorwaarts kantelen, borst liften. Zo lang mogelijk naar de trampoline blijven kijken. Bij verlaten trampoline borst liften en bovenlichaam lichtjes rugwaarts hellen, ondertussen vormspanning blijven houden.

2. Na het verlaten van de trampoline volledig uitgestrekt blijven om zo de rotatiesnelheid van de salto te maximaliseren

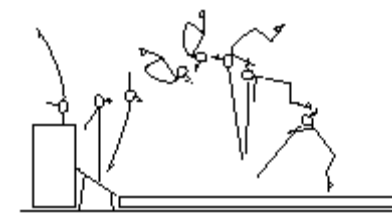
3. Gehurkte positie aannemen door wervelkolom bol te maken, benen naar borst te hurken en schouders voorwaarts te buigen. Armen naar beneden brengen. Kin naar borst brengen



4. Schenen vastnemen onder knieën en bolletje strak houden. Hoofd dicht bij borst houden

5. Opening inzetten door schenen te lossen, armen strekken en schouderhoek openen, heup- en kniehoek openen snel. Kin lichtjes liften om de trampoline vroeg te kunnen zien. Lichaam verder openen.

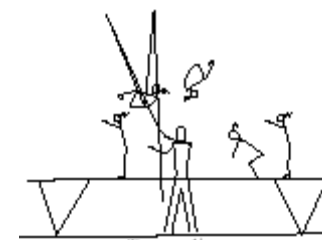
6. Uitstrekken ter voorbereiding op de landing. Voor de landing spieren vooropspannen



Trampette



Trampette



Trampoline
With Rig

LEERLIJN TUMBLING - LEVEL 1

Vertaling leerlijn GBR (level 1)

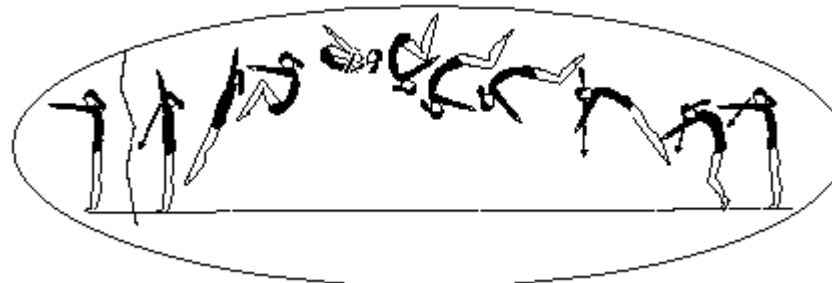
Salto rugwaarts gehurkt

Foutenanalyse

Hoofd wordt naar achter gegooid bij afzet

Lange, trage salto

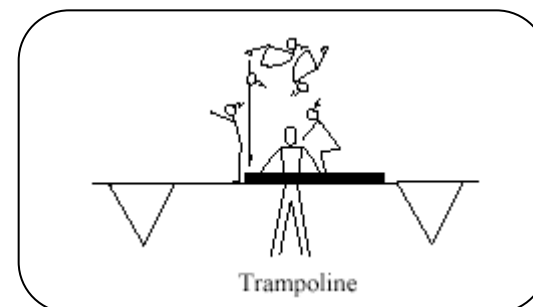
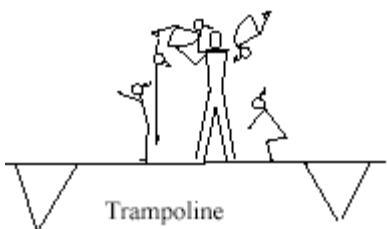
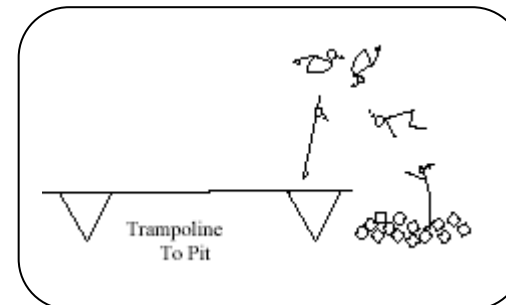
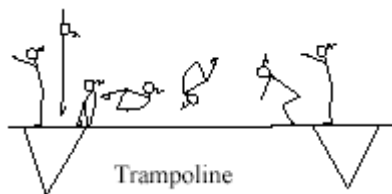
- overdreven achterwaarts leunen bij afzet
- late armlift
- hoofd wordt naar achter gegooid bij afzet
- knieën rollen bij afzet
- schouder te ver achter heupen bij afzet



Te weinig rotatie

- slechte hurkpositie
- houding te traag veranderen
- te weinig hoogte in de sprong

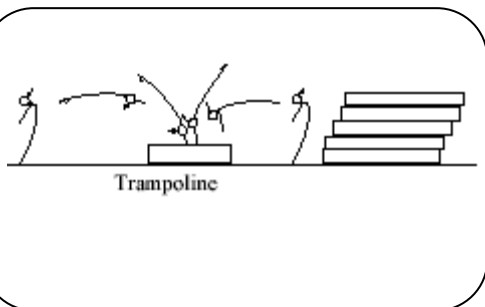
Te veel rotatie
- te laat openen



LEERLIJN TUMBLING - LEVEL 1

Vertaling leerlijn GBR (level 1)

Opbouw voor temp



1. voeten en schouders voor heupen (gymnast komt zo uit voorgaande beweging). Kin naar beneden, naar trampoline kijken

2. Schouders naar achter duwen. Armen naar dijen brengen. Kin is lichtjes naar beneden. Armen op- en rugwaarts brengen. Schouders naar achter duwen.

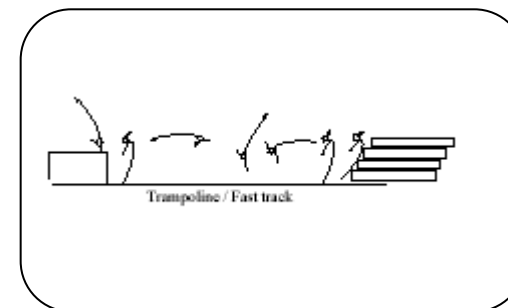
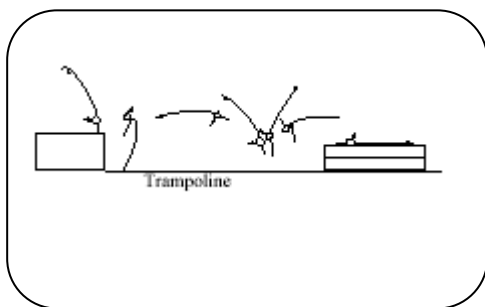
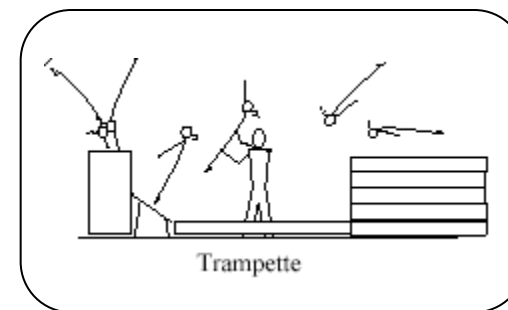
3. Achterwaarts springen tot lichte holle positie, schouderhoek openen, hoofd lichtjes rugwaarts kantelen om baan vroeg te kunnen zien. Armen stoppen snel ter hoogte van wenkbrauwen.



4. Hol-bol beweging inzetten, schouderhoek sluiten. Oogcontact houden met vast punt op trampoline. Schouderhoek sluiten terwijl bolle houding toeneemt.

5. Juist vooraleer trampoline te raken, knieën buigen om te kunnen schoppen in trampoline

6. Snel strekken van de knieën bij landing om reactie van de trampoline te maximaliseren.

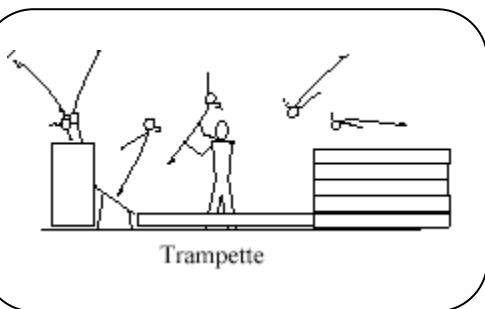


LEERLIJN TUMBLING - LEVEL 1

Vertaling leerlijn GBR (level 1)

Temp

Foutenanalyse

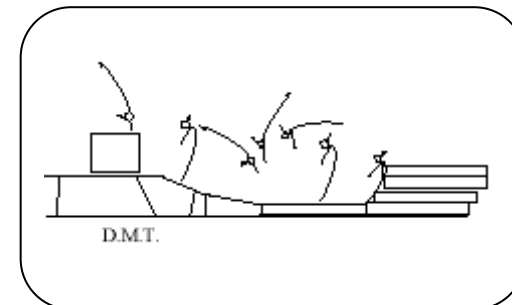


Hoge temp

- afzetten met voeten achter
- hoofd naar achter gooien bij afzet
- schouders worden niet ver of snel genoeg naar achter geduwd bij start

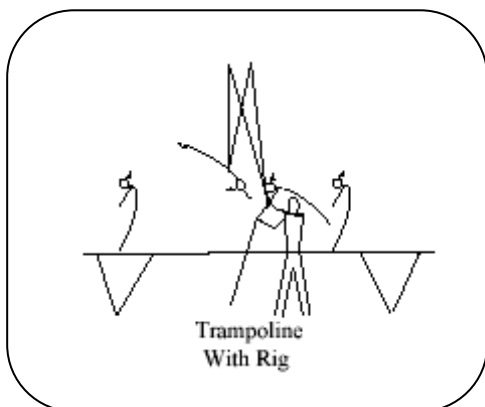
Benen

- te weinig vormspanning
- voeten achter heupen bij Schnepper



Schouders te hoog bij Schnepper

- armen duwen niet naar beneden
- hoofd op
- late Schnepper of niet krachtig genoeg
- te weinig vormspanning



Trage temp

- trage schoudersnelheid
- te weinig vormspanning
- armen gaan te ver
- lichaam overstrakt, heupen gaan naar voor