

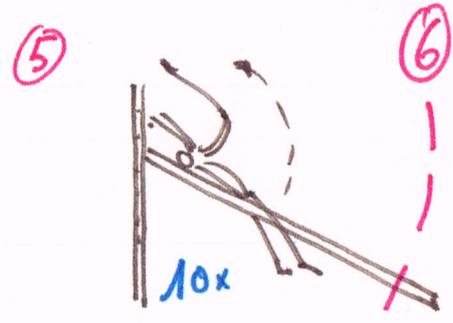
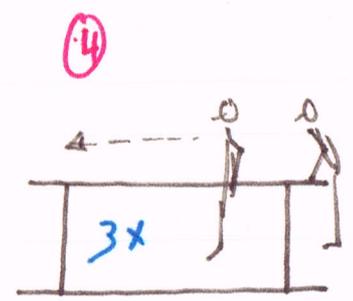
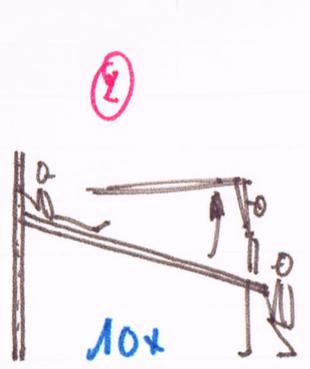
TURNEN

CIRCUITTRAINING I

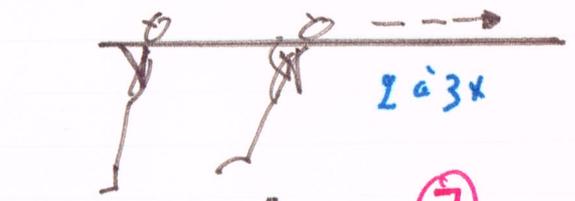
Dominante: kracht gericht of toetselkamen

Opwarming - loopoefeningen en lenigheids oef van schouders, romp, en benen

KERN 1. Buikspier, bouth, armtrij vanuit hang optrekken + loop hff



2. Been - en armtrekker. Bank heffen

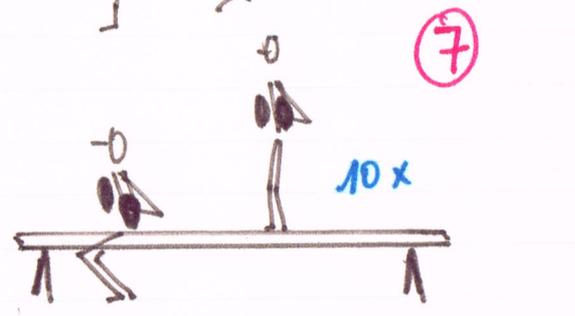


3. Ruy spier, schouder fixeerend yf.

4. Armtrekker; nu vorderen al springend of de armen

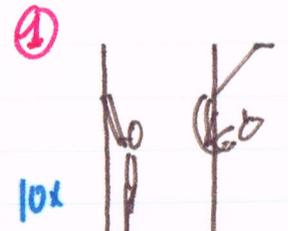
NB: afwisselen met lenigheids oefeningen
- om de 6 standen hartslag nemen
- circuit 2x uitvoeren

5. Buikspier; Been heffen



6. Armtrijen; ruyw vorderen met gld Ar.

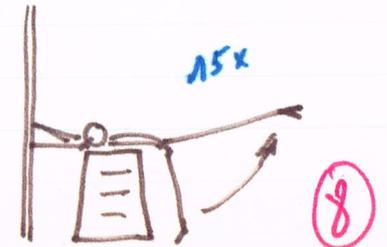
7. Beentrekker; 2 m de cun xels springen tot stand of plint



8. Ruytrekker; Bu heffen



9. Armtrekker; pomper met vorderen redbood



TURNEN

TRAMPOLINE I

Thema - aan springen
- zithouding
Dominante: psychomotorisch

1. PLAATSEN VAN HET TOESTEL
- juist technisch aan te leren en wijzen op de gevaren die er aan verbonden zijn

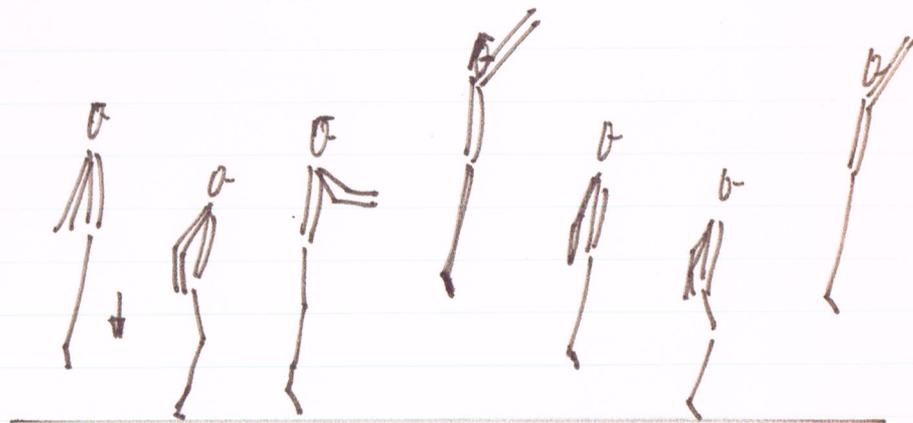
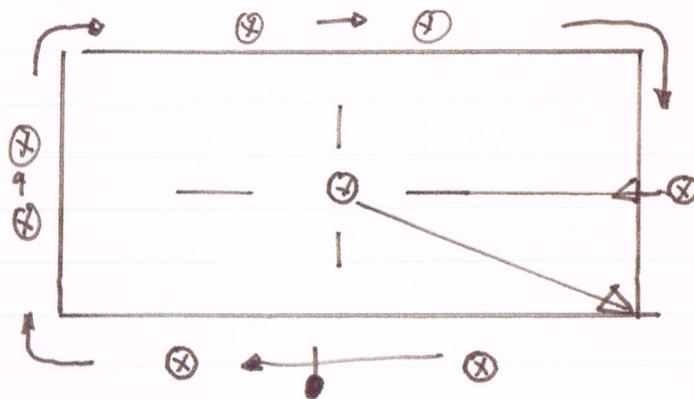
2. OPSTELLING DER LEERLINGEN

3. Aan te leren van de springtechniek

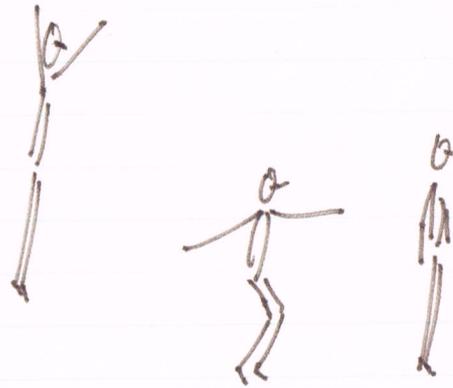
1. stand der voeten
2. springen in het midden
3. afstappen van het springen
4. lichaamsrekking na het afstappen
5. Parallelle uitvoering
6. Ritme
7. lichaamshouding

4. HET STRINGEN

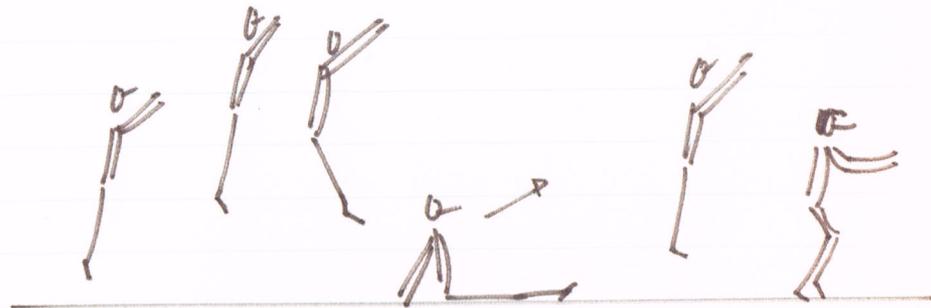
De benen zijn bij de sprong aansloten en bij het landen knieën gebogen, bij het hoogste punt zijn de armen schuin opw. getrekt en geblokkend en gaan dan schuin a.w. naar het landen toe, om terug schuin o.w. te trekken bij het afstappen



5 Het afroppen bij de landing
 De benen van de vacht of don
 te wijzen



6 Zitlanding
 - Leu wijzen nemen alles de goede houding
 om op de grond. Leu a vacht
 - An a rondde bij de spang a adter zich
 plaatsen bij de zitlanding, An temp of keder
 schuis sw - bij het opveren



Opmerkingen

- Stand - spang in zit - stand
- wippen - zitspang - stand
- wippen - zitspang - wippen
- wippen - gespreid hoeken - wippen - zitspang
 - stand

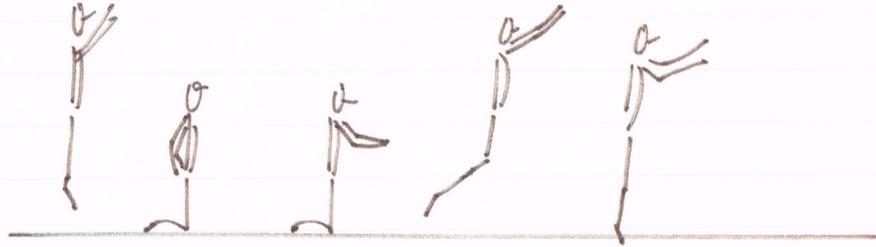
TURNEN

TRAMPOLINE II

Thema: Buiklanding - Knielanding
Dominant: psychomotoriek

Opwarming

leerjmatende oefeningen van schouderrotatie, adreente been-ruer, addukeren, en bekken



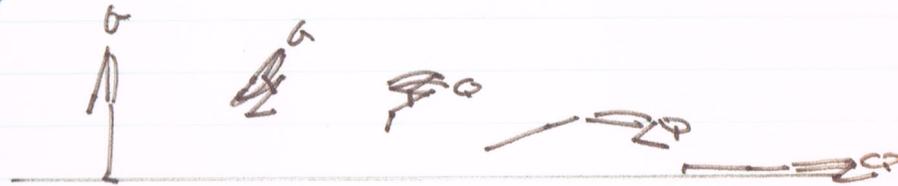
KERN 1

Knielanding

- lichaam blijft volledig gebukt

Befeningsoefeningen

- knieprong - roetsprong - hocken - roetsprong
knieprong - roetsprong - zit landing - start



2 Buiklanding

- Buiklanding wordt uitgevoerd vanuit hocken uit stand en later vanuit hocken uit stand (handen tegen de voeten).

- In het begin studs uit stand verrekken

- Hier nemen eerst op graat de juiste houding aan. levan verrekken.

- buiklij vanuit lichtje wiffen

- buiklij vanuit wiffen

- buiklij uit wiffen



3

Banklij en verduimingen

- Kniepomp - Bankpomp - Kniepomp
- Wippen - Kniepomp - Bankpomp - Hand
- Wippen - Zekhouding - Wippen - Bankpomp
 - Wippen - Zekhouding - Stoppen
- Wippen - geschikte spreidpomp - Wippen - banklij
 - Wippen - zekhouding - Wippen - banklij -
 - Wippen - geschikte spreidpomp - kniestart
 - stoppen

TURNEN

TRAMPOLINE III

Tema : Salto voorwaarts

Dominante : psychomotoriek

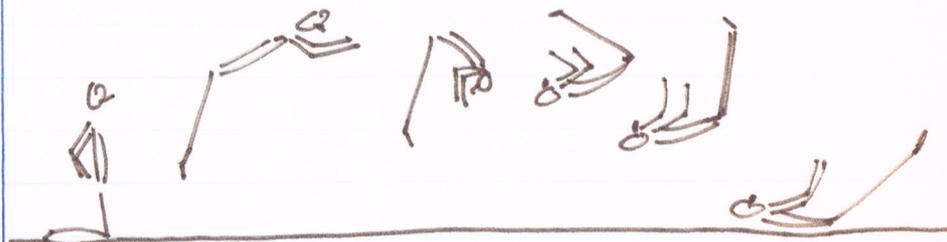
Opwarming

- kenmerkende oefeningen : schouderfordel, belken en achterste beenpielen, nek

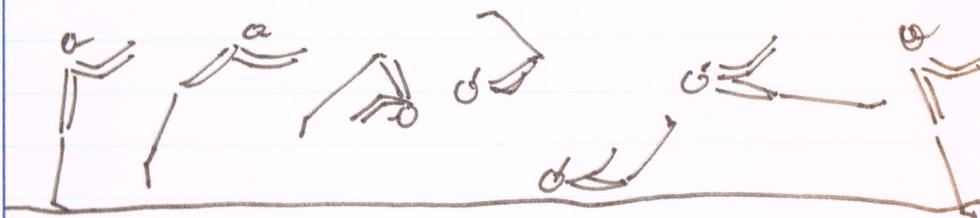
KERN

14 Voorkeidende oefeningen

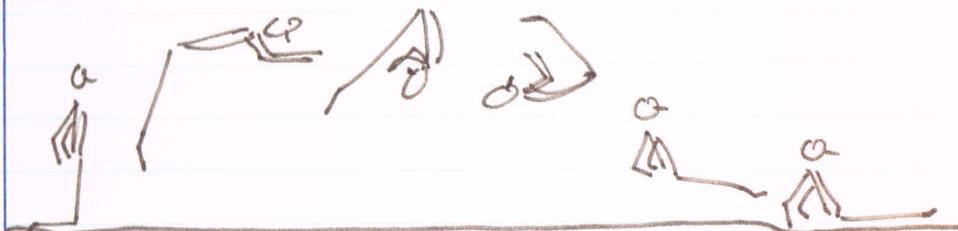
1 $\frac{3}{4}$ voorwaarts salto vanuit knieënstand tot rustlig



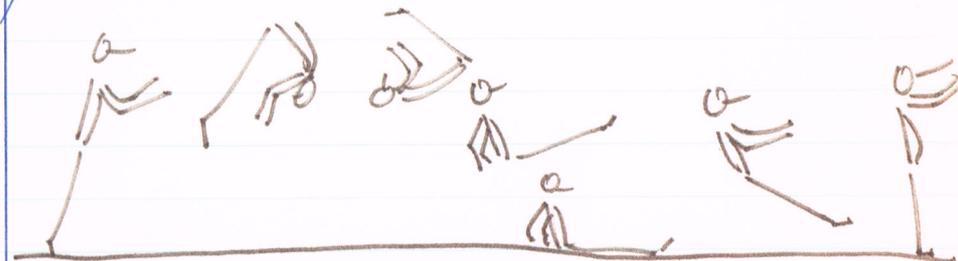
2 $\frac{3}{4}$ voorwaarts salto vanuit wippen op de voeten



3 $\frac{1}{2}$ voorwaarts salto vanuit knieënstand tot zithouding

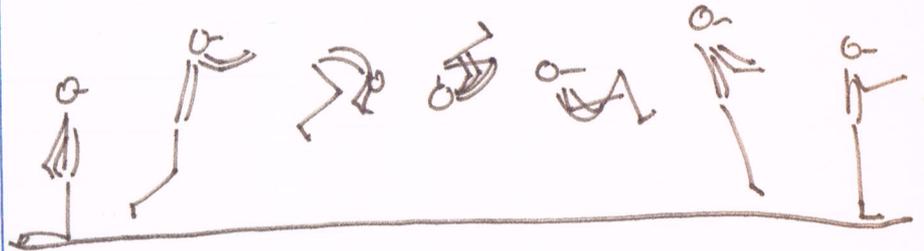


4 $\frac{1}{2}$ voorwaarts salto vanuit wippen tot zithouding



B Salto voorwaarts tot stand

1. Gehulpte salto voorwaarts tot stand, vanuit knieënstand

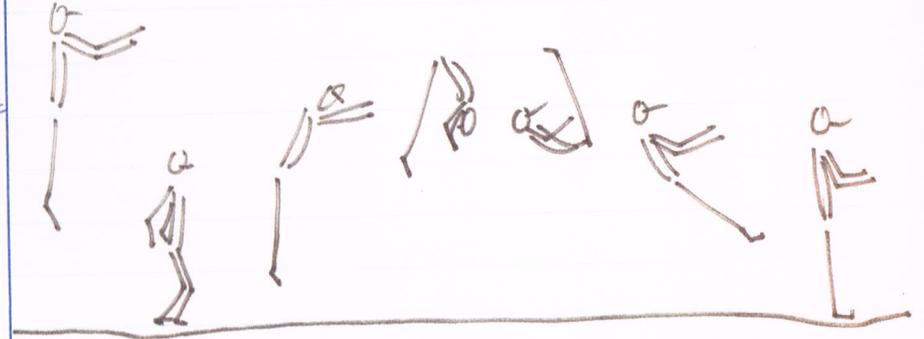


2. Gehulpte salto voorwaarts tot stand vanuit wijpen
3 manieren van helpen

1 - de leraar springt mee en houdt de ll. bij de gordel of broek.

2 - 2 helpen op twee kanten en houden de salto-gordel vast.

3 - salto-gordel met katrol?



TURNEN

SPRONG I

Thema: - duiksprong, Br tussen stem
- ~~duiksprong~~
Dominante: snelheid, kracht.

Spaamwij

- ontwerp van boefas, wisselbar, klein roticok sprongen
- buispraken: - beengreien
- schoederordel, betterfordel.

KERN

1. gespreide duiksprong over bod
- idem maar bod hoger
- idem maar afstand tussen springplank en bod verstoren

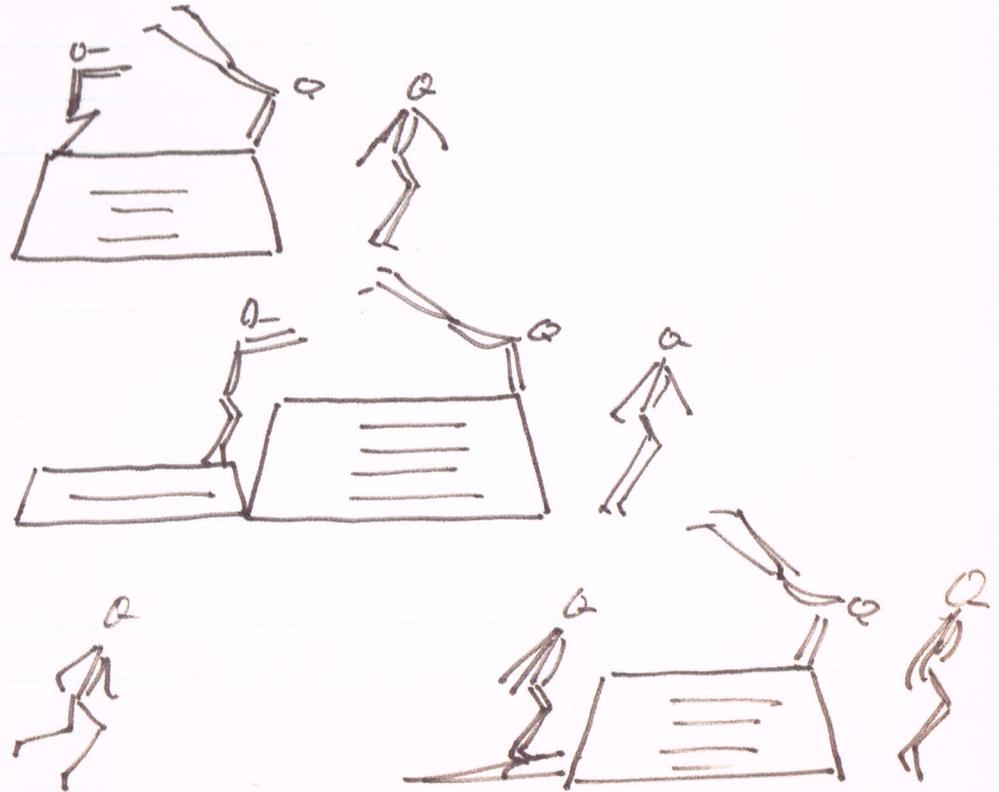
2. duiksprong, beven tussen stem over bod
- zelfde principes toefassen

3. vanuit hurkstand of begin pluit, o.w. duiken en handen plaatsen of uitwiden; gespreide duiksprong.

4. vanuit rechte stand duiksprong beven gespreid over pluit

5. duiksprong met aanloop, afstoot of zwijplank

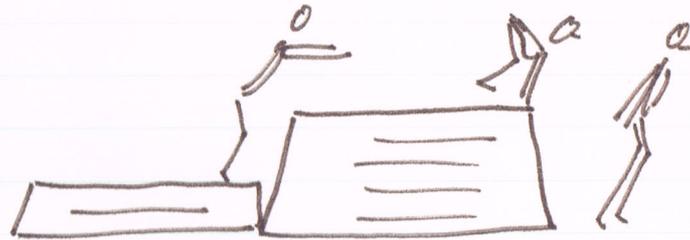
N.B. naar geoordelede springen, touw plaatsen om de beven te doen helpen



6. Zelfde principes als 3, 4 en 5 maar 7 even tusschen de steun

BELANGRIJK

- Om het apstaken te verbeteren, voo de knijplank een mat leggen van $\pm 1,50$ m lengte waar de ll. moet overspuiften zonder de mat te raken



TURNEN

SPRONG II

Thema: hekkij of pluit, lendenstap

Dominante: melkracht

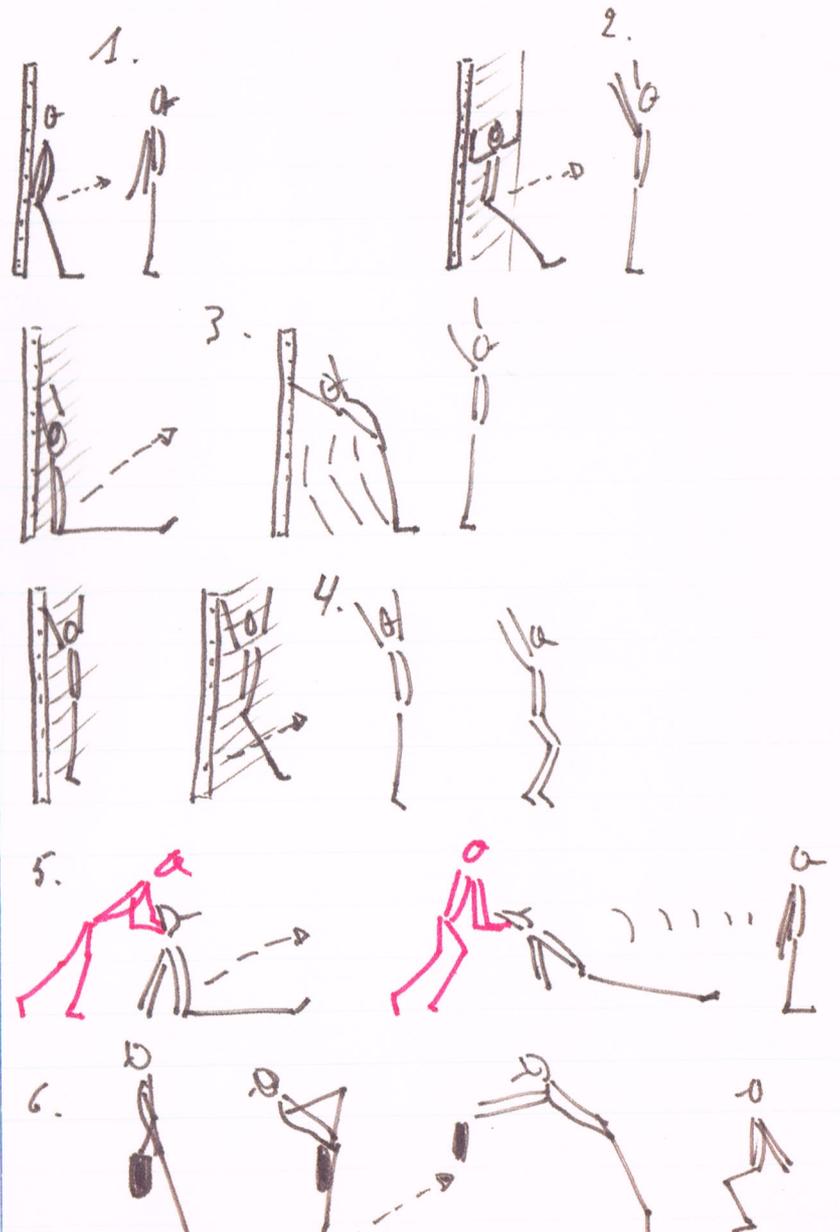
opwarming

- Ontspannen loopen
- terugvalende oefeningen: bekkenfordel
- schouderfordel

voorbereidende oefeningen

- 1. lendenstoot tegen sportraam: roeten 30 a' 40 cm verwijderd van sportraam
- 2. idem maar roeten meer verwijderd en handen op hoofdhoogte aan sportraam
- 3. vanuit zithouding, rug strak, gelijk met de handen afduwen
- 4. rughinge hang aan sportraam, de benen voorwaarts heffen en neutover door een lendenstoot. Benen gebukt en aaneengebloten
- 5. zithouding, hoofd in de lenden van de loper, lendenstoot uitvoeren tot schietstand
- 6. lendenstap vanuit noordwijze zijschietstem of salt

noordwijze nebjem



7. handenstoot vanuit vrouwly of balk en
handen geteund of grond; tot handenstand
doorn they

7. handenstand vrouwly, handenstand.
Dernoods eurt veende beweefwijzen met
de beven.

Netty of plint

9. Netty vanuit vrouwly, helfe houdt de
voeten vast en helfe de beweefing (plint 5 sepm)

10. Geduidelyk de plint verlopen en de bevaltki explosien
uitvoeren, aboot tot afduwen met de armen.

11. Netty over plint (5 sepm) in breedte

Kombinatien

12. Idem geveld van zweefrot.

13. Netty over plint in lengte

14. Turnen de gref over faard; netty over plint.



TURNEN

SPRONG III

Thema: salto voorwaarts of mini tramp.
Dominante: kracht, psychomotoriek

Opwarming

- ontspannen looppas
- leuismakende oefeningen - schouderpostel
 - beetjes
 - beambrekken en buigen

Progressies

1. Truimelen op de plank met heffen van heupen en hoofd intrekken en beven strekken
2. Truimelen laten voorafgaan door sprong in de ruimte met lichaam gebogen in de heupen

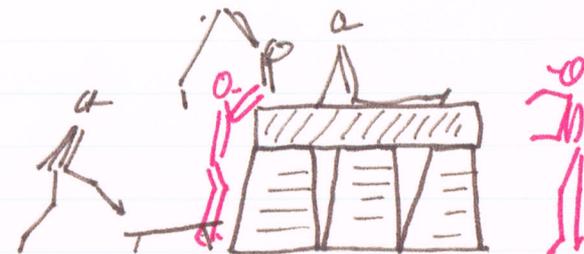
3. idem, maar we plaatsen een hoge bok voor de plank. Men moet dan zweven boven de plank

4. of de planken (3) valmat plaatsen. Aankomst, afstoot; en in de lucht draaien tot zithouding op de valmat; proberen om de steun met de handen te verminderen

1



2

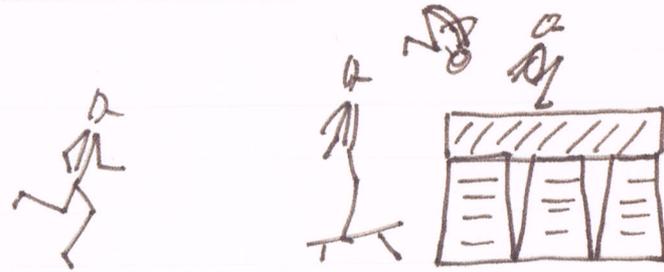


5. Idem als 4 maar de gymnast probeert te komen tot hertmand of de valmat

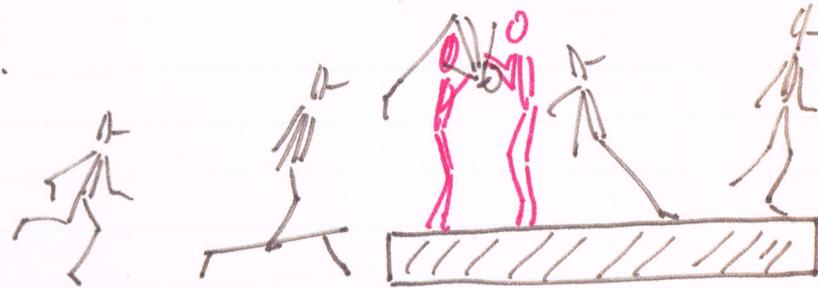
6. Salto zonder fluit met 2 heffen

7. Gevoerdens probeer gekante salto met rechterhand of valmat

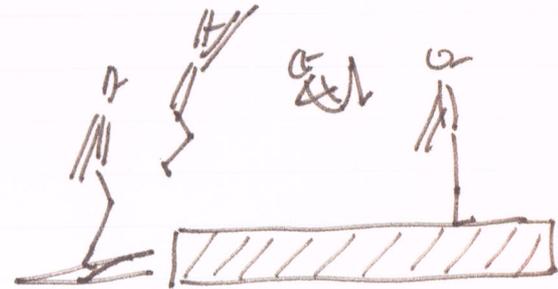
5.



6.



7.



TURNEN

STRONG II

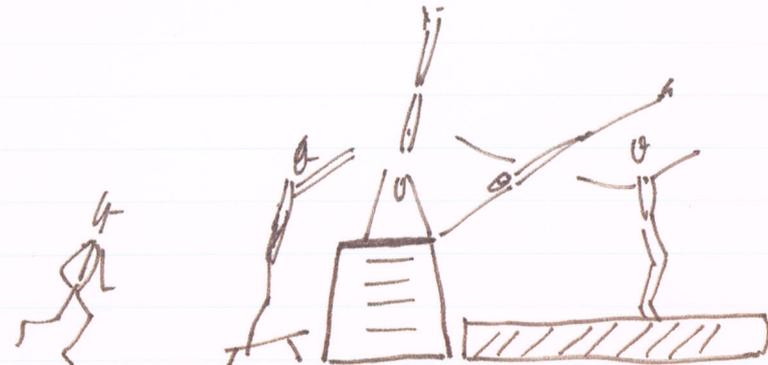
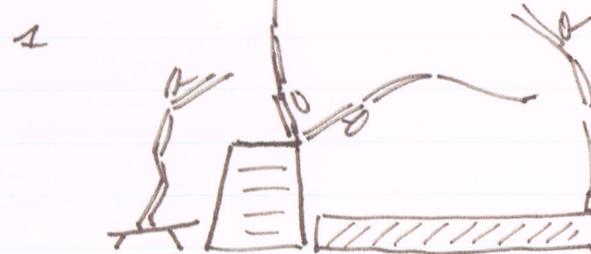
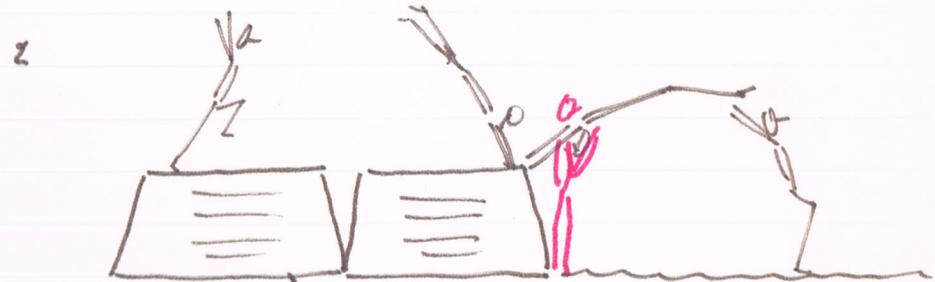
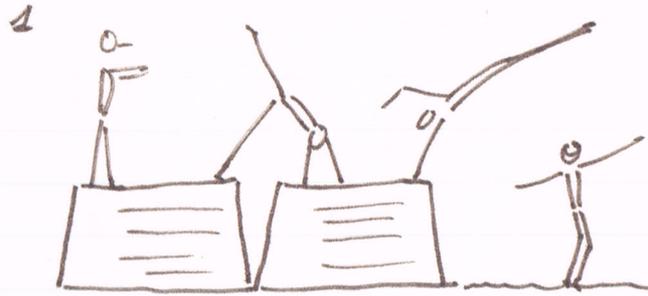
Thema: Handstand overlap (rad)
2x waaitse overlap
Dominante: Psychomotoriek, kracht.

Opwarming
Ontspannen loopje
leerzaam oefeningen

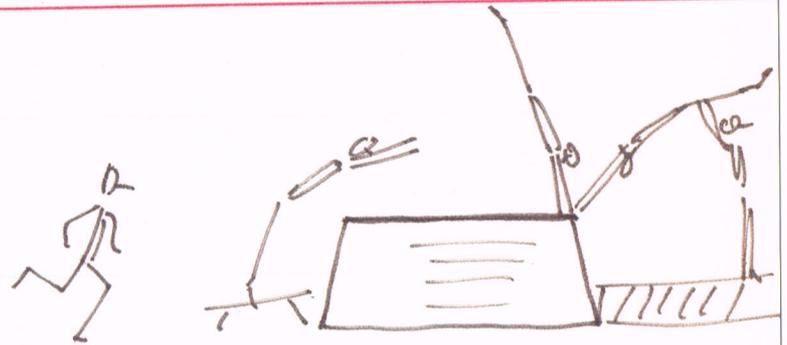
Herhaling
1. Radloop op 2 planken vanuit stand
2. Handstand overlap vanuit stand op 2 planken
leunen door beurtelings bad oefeningen

KEARN
4. Handstand overlap over planken breedte
met mini trampolines

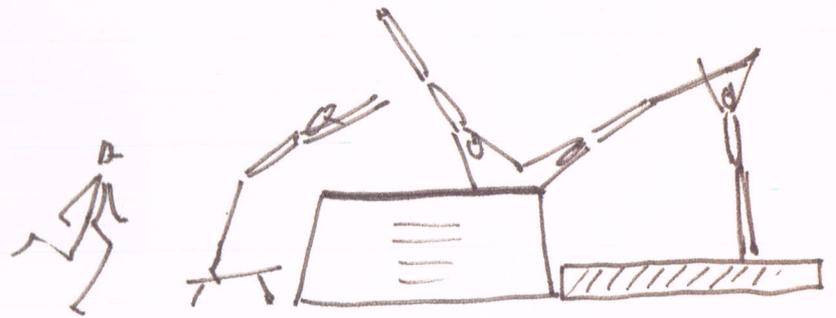
2. Radloop over plank in breedte



3 Handstand overlap one plank in ~~width~~^{length}



4 Feet of one plank in length.



TURNEN GROND I

Thema: kan de hand, nek of fluit
 Dom: kracht, oeffening

Opwarming

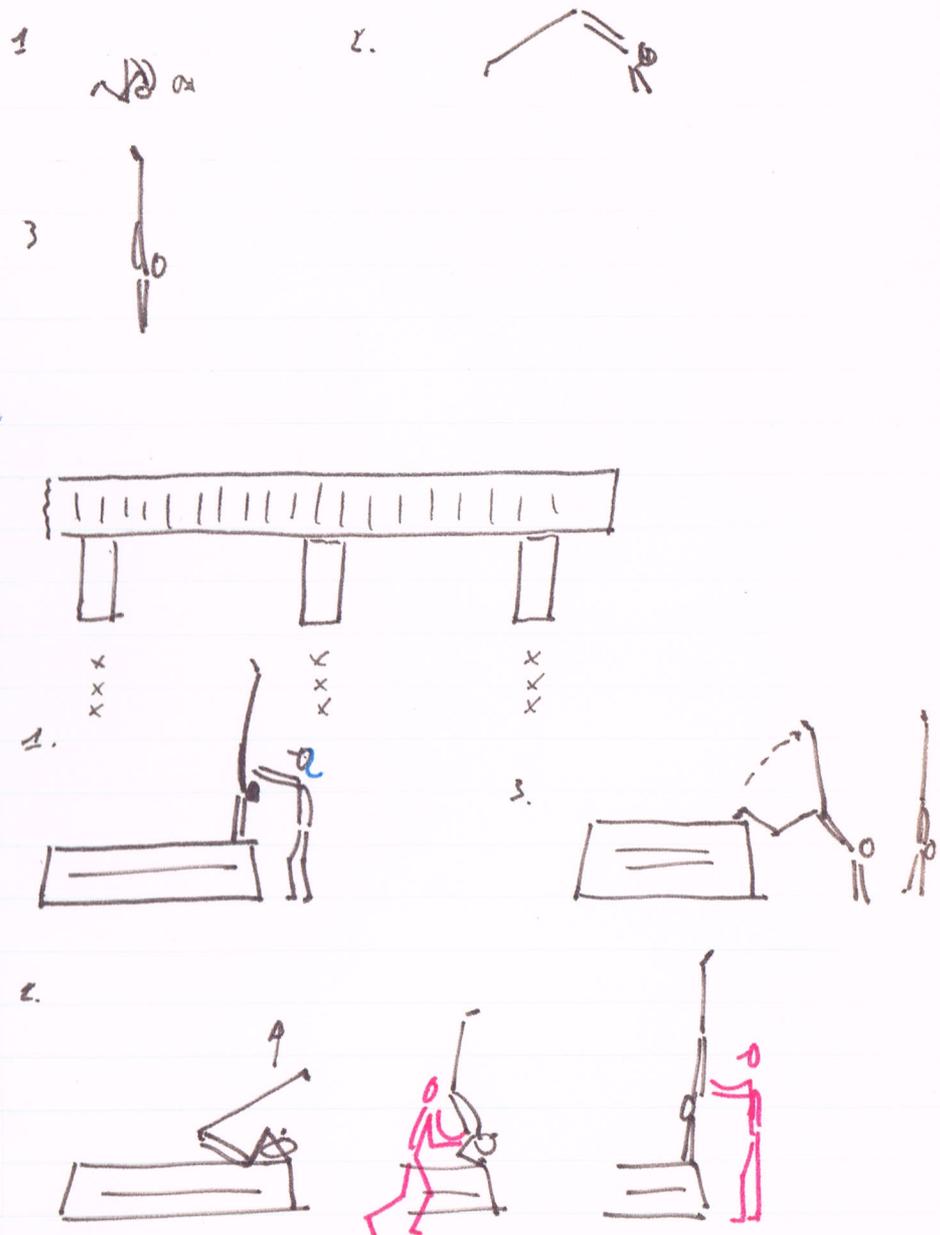
- bslopen
- lenigmakende oefeningen - schouderfordel
 - romf en tenspieen

KERN
 landenstand

- organisati: lange mat
1. rollen sw in serie
 2. zweefrol in serie
 3. Handenstand doorrollen (1 helper)
 (demonstr of verschillende kleine maten)
 4. Handenstand doorrollen; zweefrol; landenstand

organisati: lange mat + 3 x 2 separaten fluit

1. handenstand of het uiteinde de fluit
 (1 helper) + apparaten.
2. ruyly of fluit, acht.w. rollen en opdukken
 naar landenstand (2 helper)
3. met behulp van fluit ees bar am hoofstrijen
 schouder, bollen, en landenstand aannems



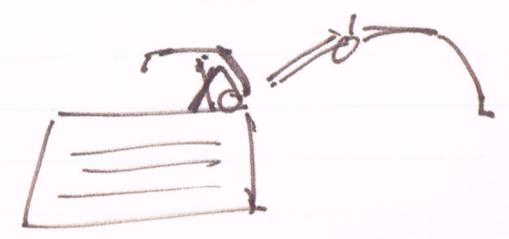
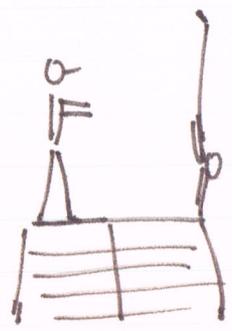
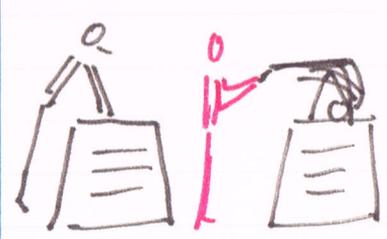
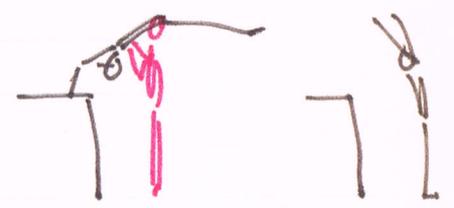
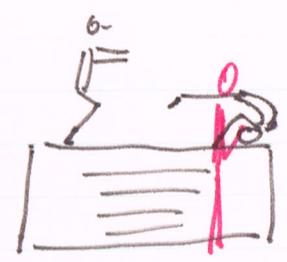
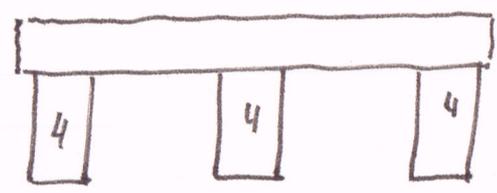
netlij

organisatie : lange mat + 3x4 sepm. plint.

1 plint in de lengte
stand op de plint; knieën buigen, Hdn pln.;
net pln en juiste houding aanvoeren (2 telgen)
netlij uitvoeren

2. plint in de breedte;
juiste houding aanvoeren (1 helft zit op de
plint, andere helft houdt de voeten vast)
netlij uitvoeren

3 plint in de breedte; idem, maar uit handenstand
verpakken



TURNEN GROND II

Thema: ^{academisch, wetenschappelijk} rondvaart
 Dom: psychomotorisch + L.

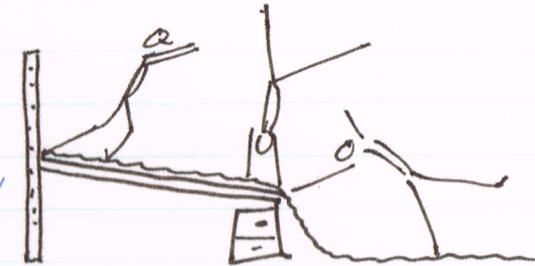
opwarming

- ontspannen looppas
- bewegingsmakende oefeningen schoudergordel, heupen en O.L.

KERN

organisatie: lange mat

- nw. rol in serie
- zwaartepunt in serie
- handenstand doorrollen
- av. rollen
- av. rollen met opduikler naar schoudergordel
- looppas met regelmatig wisselphas met gelijke armen av. ronddraaien.
- looppas + 1x wisselphas met heffen van linker arm en nw. opw. zw.; lichaam opspannen en uitlopen



rodblof

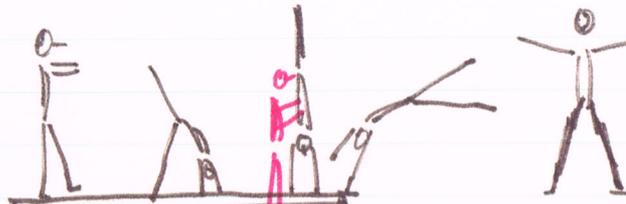
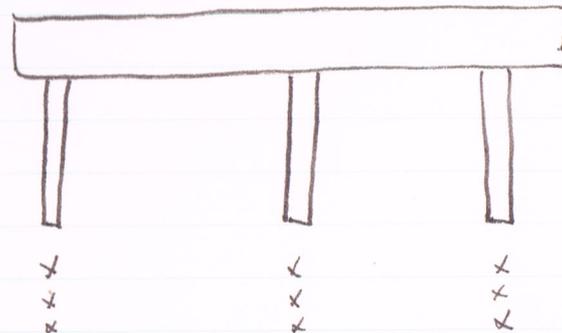
organisatie: lange mat + 3 banken (schuin naar beneden)

1. vanuit start handenstand aanvangen op bank met heffen; Br. spint en doorgaan tot stand op de mat

uitleg: - handen ver van de voeten plaatsen of een lijn

- korrekte houding van de handstand

2. Rodblof op de bank, met eindigen op de bank.



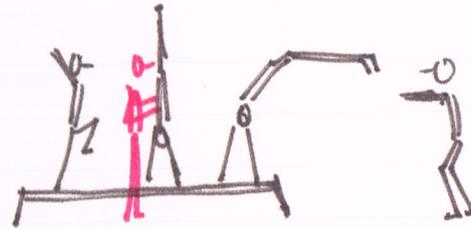
2. idem als 1 met 1 far aanloop

3. of de lunge met met wisseljen rechtlof
uitvoeren



2 omdat

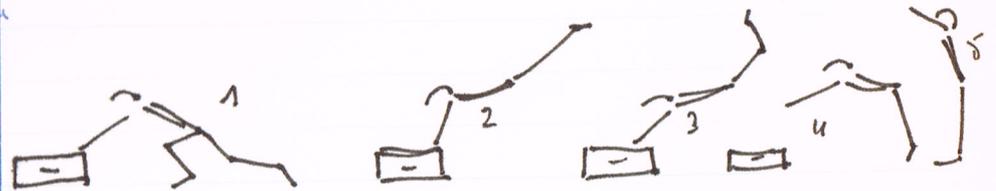
4. voorbereiden de houding is dezelfde als
rechtlof, maar bij de uitvoering de beven
sluiten en heffen 1/4 de tot start aangevuld
maar de aanlooprichting : oefening met
bank



2 idem met 1 far aanloop

3 of de lunge met met wisseljen en beendigen
met vertikale oprijzen en lichaamskultuur

4 voorbereiden van het landen door vanuit talje
handenstand de beven voorover te slaan
en te landen op de voetzolen



TURNEN GROND III

Thema: flit-flat voorbereiding en
 rondat
 Dom: lengte, snelheid

Opwarming

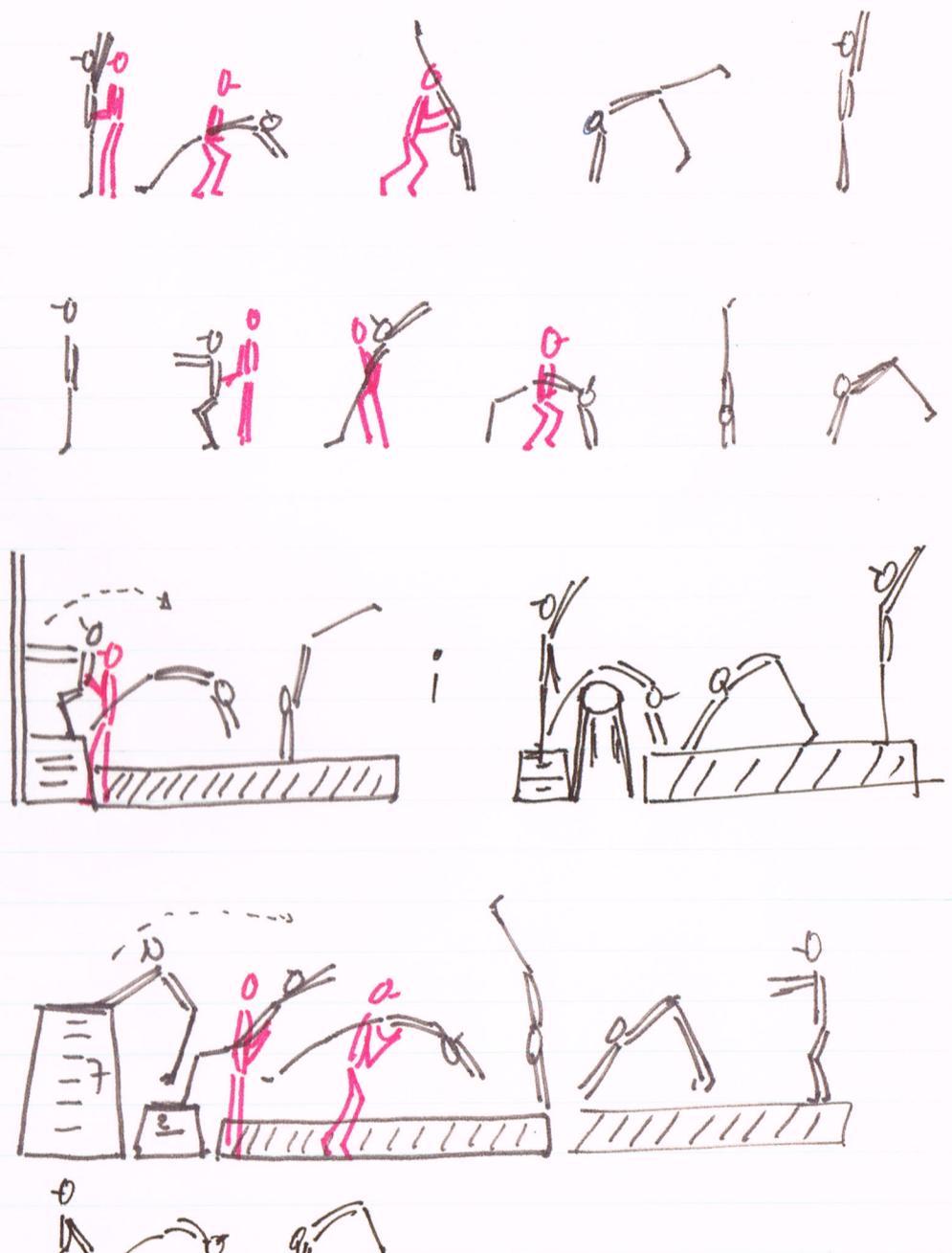
- looppas
- leuifwaking - schouderoidet
- belken

KERN
 flit-flat

- 1 panief aw. later overlaan tot handen en stand met 2 helper
- 2 idem in serie
- 3 strid, 6 arwen voorw., twee lingen, arwen opw. ~~of~~ buigen hoofd in de mel, glt twee strid en aw. later overaan panief
4. pluit tejen yortraam: voorkeijse stand of fluit, handen aan yortraam of lay. hoogte, twee 90° buigen; handen losaten en arwen opw. adterw. lwaaren en flit-flat uitvoeren
- 4.5 Vanj pluit 2 sejen. flit-flat panief over paand tot of volmat

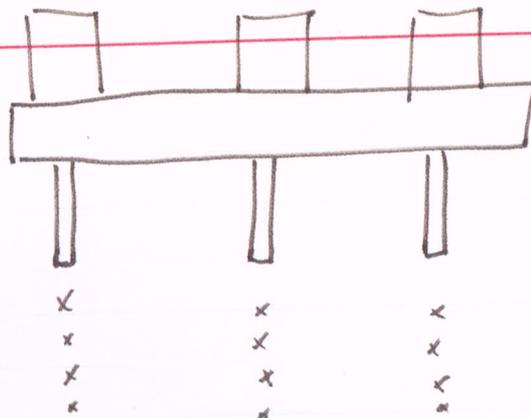
5 flitflat met opspwang en arwen kinchij aw. tw. vanuit stand of fluit

5.5 Idem vanof minitrampolien



Rondet

6. Levens, rondet vanaf bank



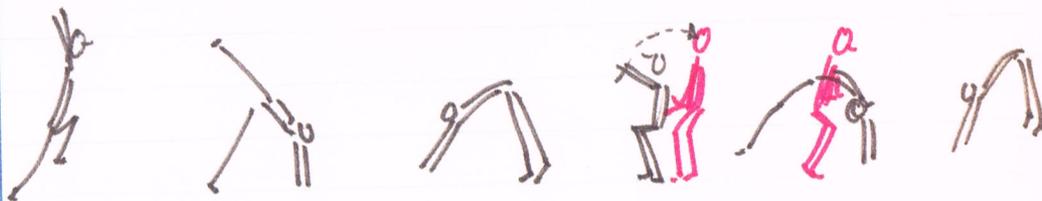
subindring

7. rondet op bank bevindt in de juiste houding gevold van passieve flitflot met 2 helpen



8. idem als 7 maar met actieve armbeweging en sprong.

9. rondet op lounge met gevold van flitflot met 2 helpen



TURNEN GRONDIV

Thema: loopoverlag

Dominante: psychomotoriel + S

Opwarming

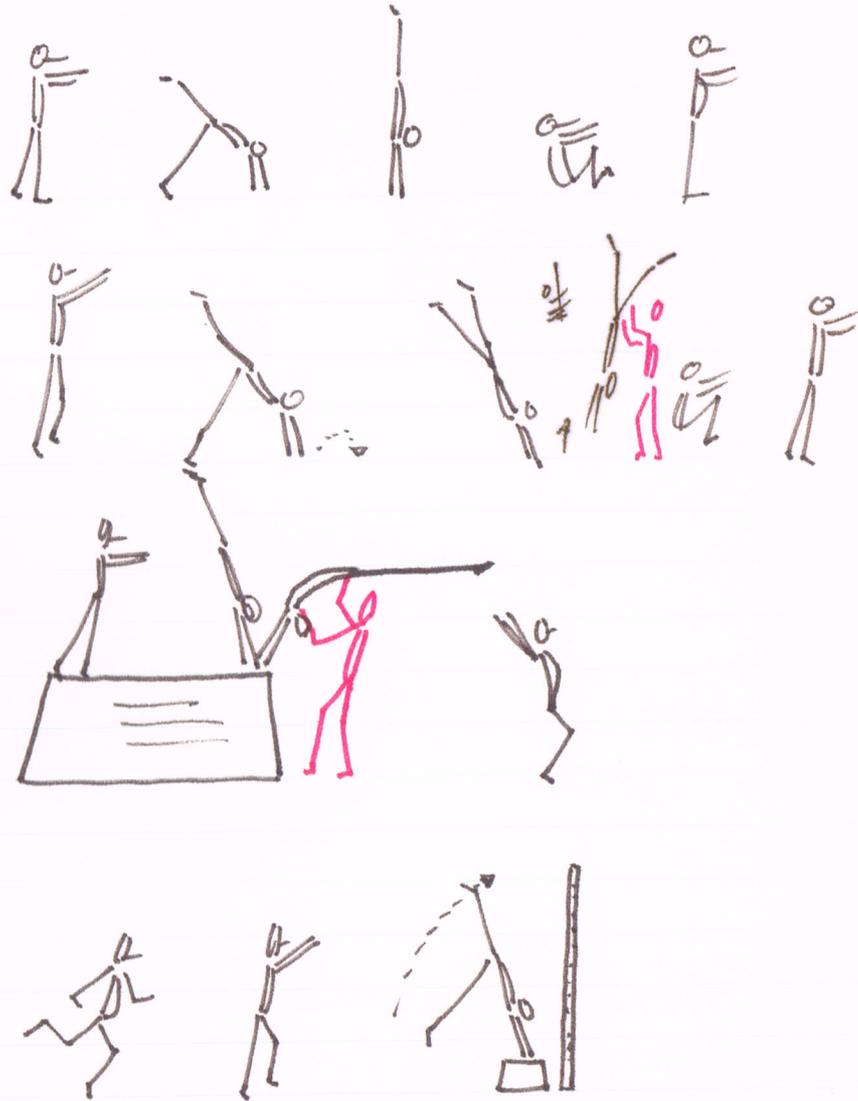
- ontspannen boffen
- lingswaaier - schouderfordel
 - betten
 - achterste biceps

voorbereidende oefeningen

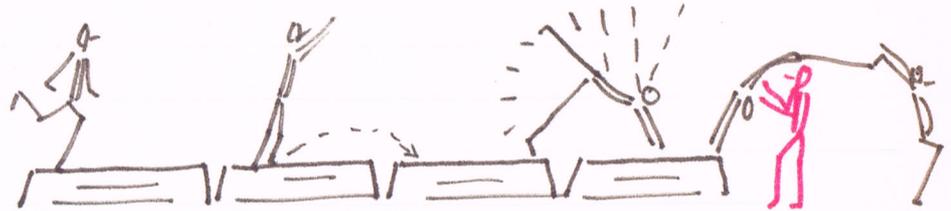
1. handenstand doorrollen (blotken van de schouders)
2. maakken; afstootbeen schuin voorwaarts heffen om de 4 passen en gelijktijdig de armen weneem voorwaarts heffen.
3. idem, maar gldag te plaats springen
4. idem als 3, springen; handen plaatsen; kaatsen of de handen en doorrollen

loopoverlag

1. leun omhoog van op een plint
2. idem maar snelheid verhogen door afstootbeen te heffen en armen schuin v.w. heffen
3. hoogte van de plint geleidelijk verminderen
4. handenstand of bank of plint (2 spm) aan: neem er de dat de lijn de schouders de lijn der handen overrijdt, zodat de H. verplicht is meer rotatiesnelheid te geven door de beweging van de romp met de benen te synchroniseren



5. loopoverstap of 4 x 2 rpm. pluit. Zo kan men een klein aanloop nemen en blijft het steunpunt van de handen stevig dnd van de grond



6. loopoverstag met aanloop of de lange mat
BELANGRIJK

1. snelle aanloop.
2. hoge sprong bij voorafstoot.
3. volledig strekken de schouders
4. bij afstoot de voeten dicht bij elkaar brengen.



TURNEN

GROND V

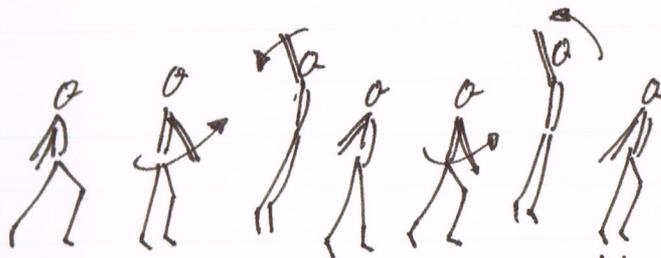
Thema: voorbereidende opwarming
+ revalidatie
Gymnaste: T.M.

Opwarming

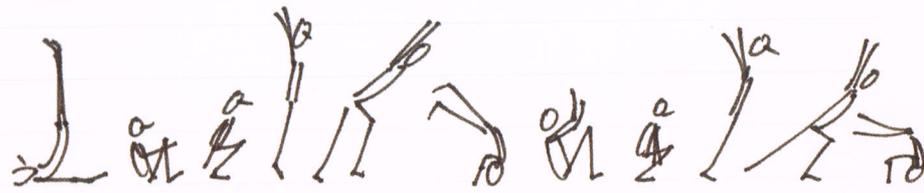
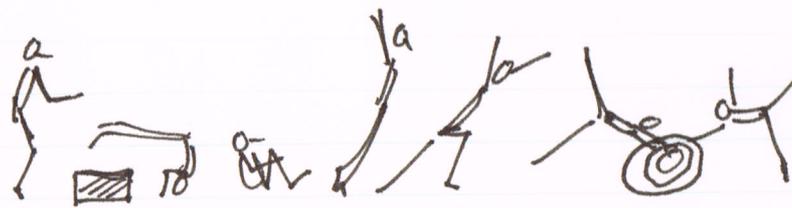
1. Loefoefeningen met wisselvassen
2. Lemfemakende oefeningen voor schoudergordel, bekken en beenadductoren

Opwarming (A)

1. Opzwompen maken om het juiste been te zoeken.
2. Na simpele opzwomping overgaan naar een intensificatie van het duwen, met beide benen samen bij het omhooggaan
3. Idem + het achterwaarts ronddraaien van beide armen



3. Wandelend met het plaatsen van de "directievoet" op een lichte hinderis: dit vanuit stand, met aanloop, en daarna gevolgd en voorafgegaan van eenvoudige opdrachten: vb rollen of kaan



TURNEN

GROND VI

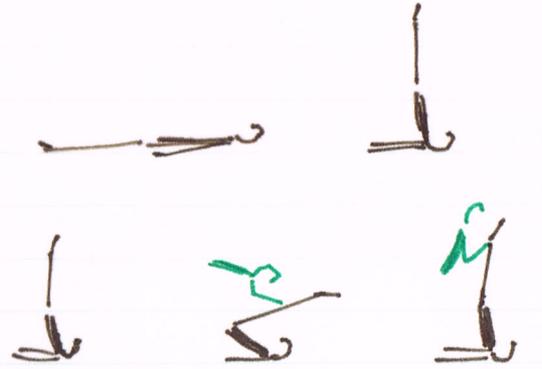
Thema: - l/w. rollen naar handenstand
 - ^{stutter} volgenkatten
 Dominante: S + K.

Opwarming

Leigmakende oefeningen voor romp, B.L., Nel en Belken.

KERN

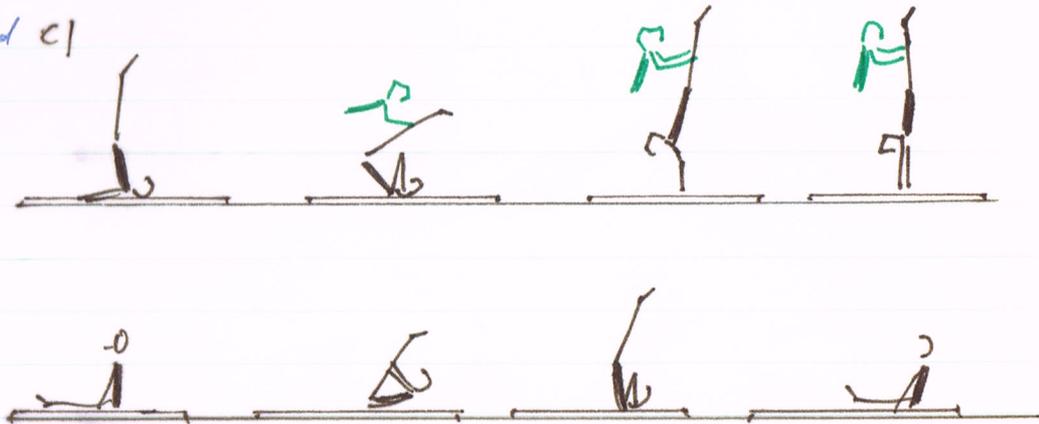
1. Kippen uit de kaarshouding
 - a. Vanuit ruglig met de handen maakt zich kaarshouding aannemen in evenwicht en wen afrollen
 - b. Idem, maar in kaarshouding 5 x heup buigen en strekken in evenwicht.



2. Plaatsen de handen
 - a. Vanuit kaarshouding handen plaatsen en gelijktijdig de heupen buigen
 - b. Vanuit kaarshouding strekken en heupen de heupen met plaatsen de handen
 - c. Idem maar opdrukken naar handenstand

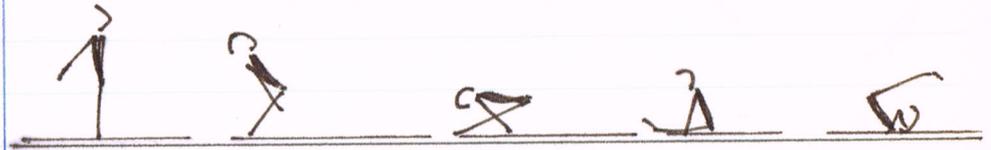


- d. Vanuit zit au. rollen, Hn. plken, Hpn. str. lict. gew. lictje opheffen en terug rollen. In serie turnen



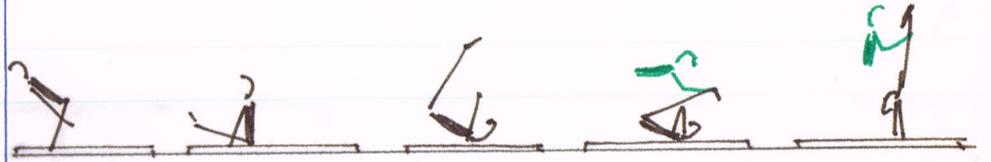
3 Vanuit stand afrollen naar zit

a. Vanuit stand de romp v.w. 5g; Ar naar kn. brengen en naar achter. De kn worden roef of de mat geplaatst zodat men langzaam op de mat zit, daarna doorrollen, handen plaatsen en voorlip aannemen



4. Uit stand terug naar rol tot handenstand

a) Uit stand langzaam naar zit gaan; v.w. rollen en handen plaatsen. Hps snel strekken en naar handenstand gaan



b) Idem maar sneller en met vlipper plaatsen de handen en minder buigen de heupen

= Felgenstutten

- Minder heupbuiging
- Sneller en krachtiger strekken de heupen



TURNEN

GROND VII

Thema: Nekoverlap (Neklij)

Don: PM + S.

Opwarming

Leigmalende oefeningen van Romy, Belken
OL en BL.

KERN 1

De Beerbeweging

a) Ll. inpluys of mat met handen aan rand
van de mat. Kaars maken en uit de kaars
in een nekbrug laten vallen

b) Idem en dan in de knieën buigen zodat de
knieën voor de ogen zijn. Sla dan de beven in
de nekbrug. De knieën mogen niet naar beneden gaan

c) Idem met 2 helpen. De kop blijft in de nek
tot men staat. De turner moet zelf aan de
handen de helpster trekken.

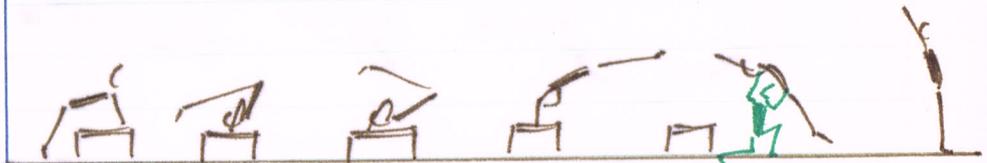
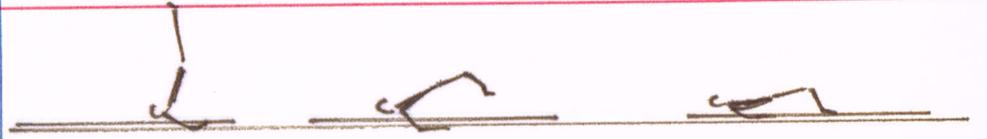
2. Beerbeweging samen met duwen der armen

a) Ll. in kaarshouding op de mat. Linker en
rechts van hem knielende helpen. In de
knieën buigen en handen steunen maant
de schouders. Beven krachtig naar voren slaan
en duikt met de handen het bovenlichaam aan
en land of de punten der voeten

3. Nekoverlap van verhoogd platform

a) Handen of plank zetten, met planken tot voorlip en
de dij beweging uitvoeren

b) Voel. Vtn en Hdvtn; Heffen leffen met gebuikte armen;
voorlip aannemen en dij beweging uitvoeren



TURNEN

GROND VIII

Thema: Koofoerles

Don: PM + S

1. Vanuit voorlopige voeten en handensteun naar kopstand met gebogen heupen gaan en terug naar voorlopige steun en knieën.



2. Koofoerles vanaf een verhoogd platform of vanuit voorlopige steun en knieën



b) Vanuit stand



c) Vanuit opsprong



3. Koofoerles op de lange mat
Getrekte sprong en slop zakken in de uitgangshouding voor kooftij.



TURNEN

GROND IX

Thema: Salto voorwaarts

Dominante: PM + S + K.

Opwarming

- Lichte looppas
- tumblingoefeningen uit geleide stap.

Keer

- **Let op om 3 mogelijkheden bij salto voorwaarts!**

1. bij afstoot zijn de armen boven het hoofd. Deze gebeurt meestal na verbindingen (vt. handstand-overslag)
2. bij afstoot zijn de armen onder en naar achter. Deze wordt meer zelfstandig gebruikt
3. Japannersalto. Armen worden hoog naar achter getrokken

1: Salto

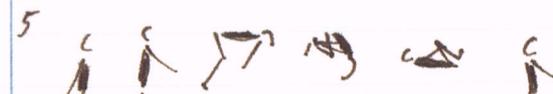
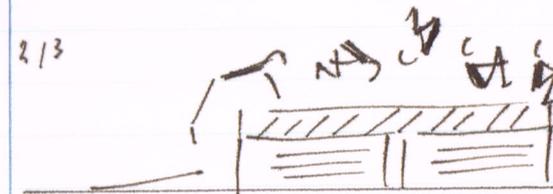
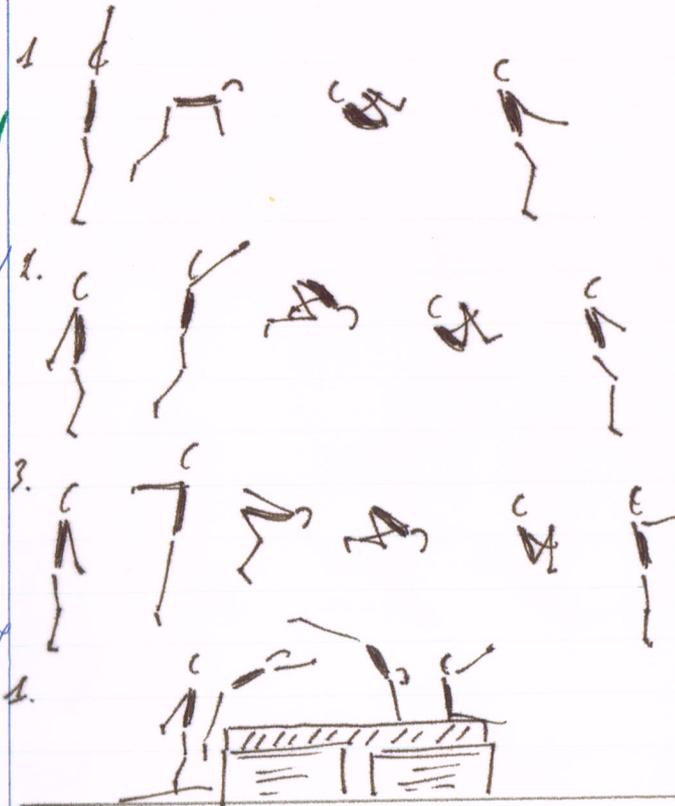
1: oef. Turn na 2 of 3 passen aanloop: een zweefstap of de handen tot zit. De armen moeten voor de afspaaning achter het lichaam zijn

2: oef. zelfde afstoot, maar zet de handen niet om te rollen op de mat, maar trek met de handen de onderbenen onder het lichaam weg, zodat je tot handzit op de mat komt.

3: oef. Idem, maar bring bij de afstoot de of en af beweging der armen zo snel mogelijk na elkaar en trek de enkels onder het zitvlak weg zodat men niet meer op de rug landt maar tot de handstand komt.

4: oef. Turn dezelfde salto maar ~~zonder handen~~ met 1 hand in breedte

5: oef. Idem maar zonder rechte plank



TURNEN

GROND II

Thema: salto rufwaarts
Dominante: PM + S.K.

Opwarming

lenigmaking van schoudergordel, hekken, benen spreiden en vooral van de nek.

Keen

1. rufwaarte rol met armzwaaien

l.l. in ruflij of fluit. Armer leggen naast het lichaam: draai snel de armer over het hoofd en hef de knieën naar de borst, zodat men een rufw. rol van de fluit maakt.

2. rufwaarte overslag aan het wandrek (oef. per drie)

a) Een l. staat met gezicht naar wand of sportbaan op 1 m afstand, de armer voor heen getrekt: hef de knieën naar de borst en turn een rufw. rol in de lucht tot stand. (twee helpen)

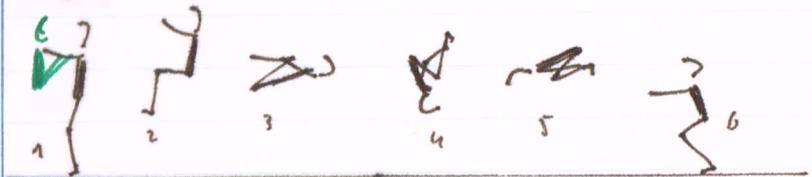
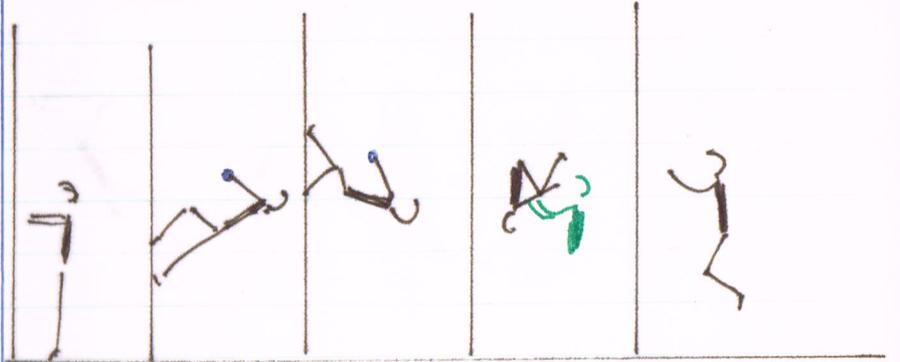
b) Idem, maar met snelle aanloop

3. salto rufwaarts uit stand (oef. per drie)

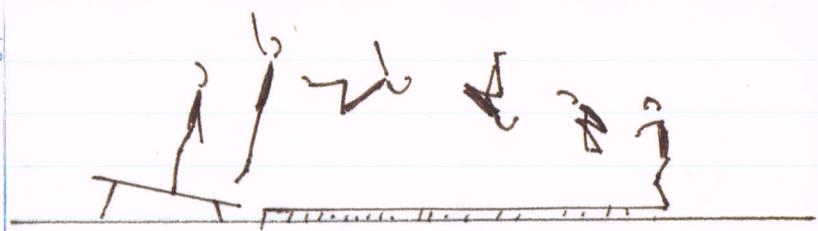
a) Spring omhoog, trek de knieën naar de borst, kop in de nek en turn een salto rufwaarts.

b) Spring verticaal opw. met stede opw. armzwaai. Kijk daarbij steeds voor u uit. Kop niet voorw. en ook niet in de nek.

c) Spring met sterke armzwaai hoog, en trek far, wanneer de armer boven het hoofd zijn, de knieën snel naar de borst en neem de enkels vast. Dan, wanneer de knieën boven zijn doek men de kop in de nek.

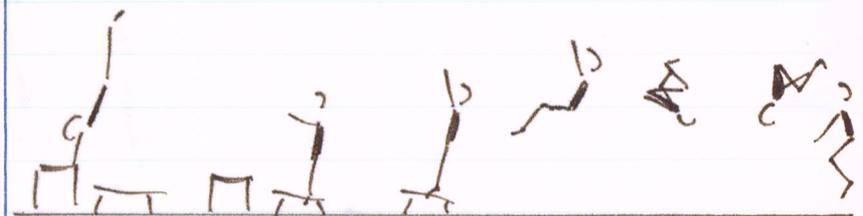


d) Idem met mini-trampoline en valmat: Sprong de salto
terecht voorafgaand vsm.

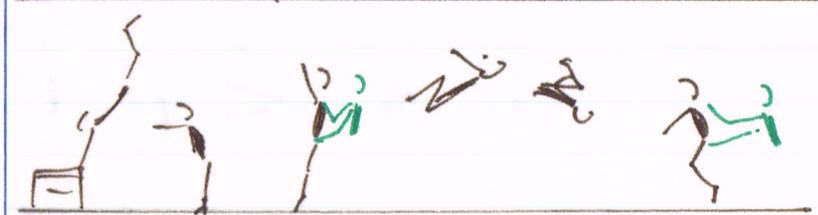


4. Salto ruywaarts vanuit "Handenstand afwerpen"

a) Voor de trampoline een plank ongeveer 12 m hoger als
de mini-tramp en daarna een valmat; vanuit
vlechtige handenstand slaapt men de benen naar onder
en springt men te op de trampoline, zodat men direct
een stelsprong kan uitvoeren gevolgd van salto ruyw.

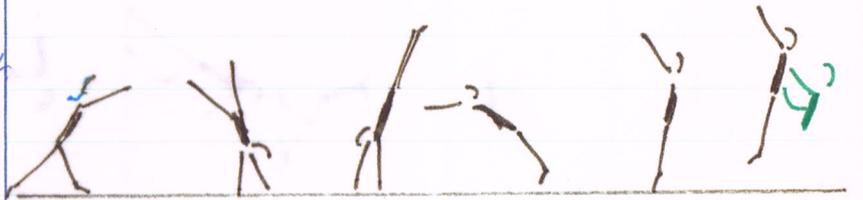


b) Idem zonder mini-tramp.



5. Salto ruywaarts vanuit arabie

a) Arabie gevolgd van opsprong. Na de arabie mo-
gen de benen niet te ver weg gaan. Men moet eraan denken
dat het radwenden vanuit de handen gesprongen wordt



b) Arabie met salto ruyw. vanuit de stelsprong.

