



## Meisjes 6 en 7 jaar - TURNEN

### > **SPRONG:** Valmat op banken (Reutherplank)

- Iedereen maakt 2 sprongen. De beste telt.
- Aanloop gevolgd door koprol. Uitgangswaarde 8
- Aanloop gevolgd door zweefrol. Uitgangswaarde 9
- Aanloop gevolgd door handstand platvallen. Uitgangswaarde 10

### > **BALK:** (hoogte 1.0 m)

- Opspringen tot steun.
- 1 been overspreiden tot rijzit en dan achterop hurken.
- Gaan tot het midden van de balk op tenen – armen langs oren.
- Streksprong – halve draai op tenen
- 4 passen achteruitlopen, waarbij de armen zijwaarts zijn.
- Zweefstand - ( 2 stappen vooruit) – halve draai op tenen
- Hurksprong af
- Of**
- Arabier af (= **bonus + 0,5**)

### > **MAT:**

- Aansluitpas rechts – aansluitpas links – kattesprong – koprol voorover – streksprong ½ draai
- koprol achterover.
- Aanloop radslag tussenhup radslag met zijwaartse pasjes tot stand.

### > **SPANBRUG** (lage ligger)

- Borstwaartsom gehurkt/geoekt met eenbenige afzet tot steun.
- Buikdraai achterover en neerspringen tot stand.
- Met twee benige afzet ondersprong tot stand.



## Meisjes 8 en 9 jaar - TURNEN

> **SPRONG:** Kast min 2 delen (*ca. 90 cm hoog*)

Iedereen maakt 2 sprongen. De beste telt.

- |   |                |    |
|---|----------------|----|
| - Aanloop gevolgd door hurksprong over kast met plank | uitgangswaarde | 7  |
| - Aanloop gevolgd door overslag met trampoline        | uitgangswaarde | 8  |
| - Aanloop gevolgd door overslag met plank             | uitgangswaarde | 10 |

> **BALK:** (*hoogte 1.0 m*)

- Opspringen tot steun.
  - 1 been overspreiden tot rijzit.
  - Achterop hurken.
  - Aansluitpas links, aansluitpas rechts – zweefstand
  - ½ draai op de tenen.
  - 4 passen achteruitlopen op de tenen, waarbij de armbeweging vrij is.
  - 2 passen kattesprong.
  - Koprool tot spreidzit
- Of**
- Snelle rol (= **bonus + 1,0**).
- ½ draai in hurkzit en komen tot stand – streksprong.
  - Arabier af.

> **MAT:**

- Aansluitpas – loopsprong – kattesprong
- Rol voorover met vluchtig strekken en buigen van de knieën tot stand.
- Streksprong ½ draai – koprool achterover met gestrekte armen.
- Opzwaai tot vluchtige handstand en terugkomen tot stand.
- Aanloop arabier kaats spreidsprong.

> **SPANBRUG (lage ligger)**

- Borstwaartsom gehoekt met tweeënige afzet tot streksteun.
- Buikdraai achterover gevolgd door opzwaai en neerspringen tot stand.
- Spreidzolenondersprong.



## Meisjes 10 en 11 jaar - TURNEN

> **SPRONG:** Kast min 1 deel (*ca. 1.0 m hoog*)

Iedereen maakt twee sprongen. De beste telt.

- |  |                   |
|--|-------------------|
| - Aanloop gevolgd door arabier met trampoline  | uitgangswaarde 7  |
| - Aanloop gevolgd door overslag met trampoline | uitgangswaarde 8  |
| - Aanloop gevolgd door overslag met plank      | uitgangswaarde 10 |

> **BALK:** (*hoogte 1.0 m*)

- Met korte aanloop òf vanuit stand ophurken (met Reutherplank).
- ¼ draai in hurkzit en dan gaan staan.
- Aansluitpas – loopsprong – kattesprong, waarbij de armbeweging vrij is.
- ½ draai op 1 been.
- Zweefstand - 2 pasjes – komen tot hurkzit – snelle rol tot hurkzit en dan tot stand.
- Streksprong (loskomen van de balk)
- ½ draai op de tenen.
- Knieheffen tot bijna einde balk.
- Arabier af.

**Of:** handstandoverslag (= **bonus + 0,5**)

> **MAT:**

- Aansluitpas – loopsprong – schaarsprong - handstand-doorrol tot hurkzit.
- Rol voorover zonder handensteun – rol achterover tot ligsteun
- Streksprong ½ draai
- Aanloop arabier kaats halve draai radslag.
- **extra:** Handstandoverslag of loopoverslag (= **bonus + 0,5**)

> **SPANBRUG:**

Keuze: Oefening A

- Lage ligger vastpakken en met tweebenige afzet borstwaartsom
- Ophurken op lage ligger tot hurkzit
- Komen tot strekhangzwaai aan hoge ligger, voorzwaai
- Achterzwaai voorzwaai achterzwaai, af
- Streksprong ½ draai
- Borstwaarts om op lage ligger
- Buikdraai achterover
- Spreidzolen ondersprong

Keuze: Oefening B (= **bonus + 1,0**)

- Lage ligger vastpakken en met tweebenige afzet borstwaartsom
- Buikdraai achterover
- Ophurken op lage ligger tot hurkzit
- Komen tot strekhangzwaai aan hoge ligger, voorzwaai
- Achterzwaai, voorzwaai en salto achterover af

**Geef van te voren aan het jurylid door, welke brugoefening je gaat doen!**



## Meisjes 12 en 13 jaar - TURNEN

### > **SPRONG:** Kast (*ca. 1.10 m hoog*)

Iedereen maakt twee sprongen. De beste telt.

- |  |                   |
|--|-------------------|
| - Aanloop gevolgd door half in met trampoline  | uitgangswaarde 7  |
| - Aanloop gevolgd door overslag met trampoline | uitgangswaarde 8  |
| - Aanloop gevolgd door overslag met plank      | uitgangswaarde 10 |

### > **BALK:** (*hoogte 1.20 m*)

- Vanuit stand doorhurken tot ruglingse zit.
- Been overspreiden tot rijzit en dan achterop hurken.
- Aansluitpas – loopsprong – sisonne, waarbij de armbeweging vrij is.
- ½ draai op 1 been.
- Zweefstand – aansluitpas – kattesprong – stap - hurksprong.
- ½ draai op de tenen en komen tot hurkzit.
- Snelle rol tot hurkzit.
- Handstandoverslag af
  - of** salto voorover (= **bonus +0,5**)
  - of** salto achterover (= **bonus + 0,5**).

### > **MAT:**

- Aansluitpas – loopsprong – kattesprong met ½ draai in de sprong
- Stutrol
- Snelle rol voorover zonder handensteun en direct doorgaan tot handstand-doorrol (afzet met 2 benen)
- Streksprong ½ draai.
- Arabier kaats ½ draai radslag
- Aanloop overslag
  - Extra:** aanloop loopoverslag – radslag (= **bonus + 0,5**)
  - Extra:** aanloop loopoverslag – overslag (= **bonus + 1,0**).

### > **SPANBRUG**

Uitgangspositie: Staan voor de lage ligger

- Lage ligger vastpakken met twee benen afzet borstwaartsom
- Buikdraai voorover, buikdraai achterover
- Ophurken op de lage ligger tot hurkzit
- Komen tot strekhangzwaai aan de hoge ligger
- (Voorzwaai Achterzwaai) Voorzwaai tot borstwaartsom op de hoge ligger
- Vanuit steun spreidzolenondersprong
  - of:**  
Wegzetten tot strekhangzwaai voorzwaai salto achterover tot stand (= + **bonus 1,0**)



## Meisjes 14 jaar en ouder - TURNEN

### > **SPRONG:** *Kast (Hoogte ca.1.25 m.)*

Iedereen maakt 2 sprongen. De beste telt.

- |   |                   |
|---|-------------------|
| - Aanloop gevolgd door half in met plank          | uitgangswaarde 8  |
| - Aanloop gevolgd door overslag met plank         | uitgangswaarde 9  |
| - Aanloop gevolgd door half in half uit met plank | uitgangswaarde 10 |

### > **BALK:** *(hoogte 1.20 m)*

- Vanuit stand doorhurken (met Reutherplank) tot ruglingse zit, één been overspreiden, spreidhoeksteun, gevolgd door achterop hurken.
- Loopsprong - stap - loopsprong.
- Zweefstand en direct ½ draai met beenopzwaai.
- Hurk-hoeksprong
- Keuze uit: handstand, pasjes vrije beweging tot het eind  
of radslag (= **bonus + 0.5**), (halve draai) pasjes vrije beweging  
of losse rol (= **bonus +0,5**), evt. pasjes vrije beweging tot het eind
- Keuze afsprong uit: aanloop met overslag  
of aanloop met salto voorover (= **bonus + 0.5**)  
of (halve draai), salto achterover (= **bonus + 0.5**)

### > **MAT:**

- Aansluitpas – loopsprong – kattesprong met hele draai in de sprong
- Snelle rol voorover zonder handensteun en direct doorgaan tot handstand doorrol. (afzet met 2 benen).
- Stutrol – hurksprong met halve draai in de sprong
- Aanloop arabier kaats halve draai radslag direct gevolgd door enkele aansluitpasjes voorwaarts tot stand.
- Streksprong ½ draai.
- Aanloop loopoverslag-radslag
- **Extra:** Arabier flick-flack (= **bonus + 0,5**)

### > **SPANBRUG:**

Uitgangspositie: Staan voor de lage ligger

- Kip aan de lage ligger, buikdraai voorover
- Ophurken op de lage ligger tot hurkzit
- Komen tot strekhangzwaai aan de hoge ligger
- (Voorzwaai Achterzwaai) Voorzwaai tot borstwaartsom op de hoge ligger  
of  
Kip naar hoge ligger (= **bonus + 0,5**)
- Buikdraai achterover
- ¾ Reus
- Wegzetten tot strekhangzwaai voorzwaai salto achterover tot stand