

# TECHNISCHE LEERLIJN TURNEN HEREN 2021



## Inhoud

1.	Inleiding.....	3
2.	De leeftijden .....	4
3.	Evaluatie van de progressie.....	5
4.	Technische tips en vereisten materiaal.....	6
5.	Beeldmateriaal .....	7
6.	Eindtermen Leerlijn 1 – richtleeftijd 7 en 8 jaar.....	8
7.	Eindtermen Leerlijn 2 – richtleeftijd 9 en 10 jaar.....	11
8.	Eindtermen Leerlijn 3 – richtleeftijd 11 en 12 jaar .....	14
9.	Eindtermen Leerlijn 4 – richtleeftijd 13 en 14 jaar .....	17
10.	Technische beschrijving leerlijn 1 .....	20
11.	Technische beschrijving leerlijn 2.....	28
12.	Technische beschrijving leerlijn 3.....	37
13.	Technische beschrijving leerlijn 4.....	46
14.	Slot .....	55

## 1. Inleiding

De technische leerlijn turnen heren is een leidraad voor de talentontwikkeling van jonge gymnasten, van basisniveau tot internationale top.

De eindtermen per categorie zijn zo uitgezocht dat ze een totaalpakket aan basisvaardigheden vormen die nodig zijn om op seniorleeftijd te kunnen voldoen aan de complexe eisen van de moderne topgymnastiek. We bereiden jonge gymnasten voor op een "FIG Code of Points" die we nog niet kennen; het is dus van zeer groot belang om zeer gedetailleerd en breed op te leiden. Op deze manier vormen we flexibele seniorgymnasten die altijd kunnen terugvallen op een brede basisopleiding.

De methodische lijn loopt, net zoals in een trainingssituatie, schuin doorheen de verschillende toestellen en leervormen. Elke profielbeweging komt in de meest ideale leervorm aan bod op de meest geschikte leeftijd.

Via een checklist, videobeelden, methodische leervormen en technische beschrijvingen willen we de coaches en gymnasten uit de clubs en centra stimuleren en steunen om de inhoud van de trainingen zeer divers te houden, te streven naar technische perfectie en te focussen op de voortgang en niet op korte termijn resultaten.

De technische leerlijn vormt samen met het "wedstrijdprogramma turnen heren" en de "fysieke leerlijn" een totaalpakket. De leerlijn is het opleidingsinstrument, het wedstrijdprogramma zorgt voor de beoordeling van prestaties en de fysieke leerlijn omvat de preventie en de algemene fysieke ontwikkeling.

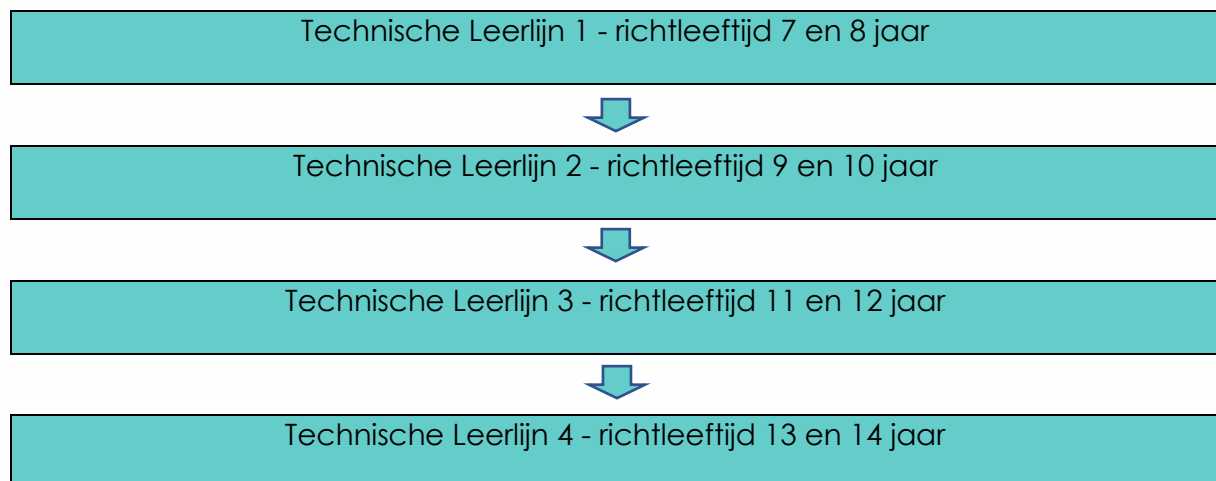
De technische leerlijn zal gebruikt worden door de Nationale Trainingscentra en de Dutch Gymnastics Talentencentra en hopelijk door heel wat clubcoaches.

## 2. De leeftijden

De leerlijn is opgebouwd uit 4 leeftijdscategorieën met telkens een checklist van eindtermen aan 8 toestellen: fysieke voorbereiding, maxitrampoline en de 6 toestellen turnen heren. De eindtermen zijn leervormen, aangepast aan de leeftijd, en worden in een trainingshal op methodisch en zacht materiaal uitgevoerd.

De leeftijden en categorieën zijn dezelfde als in het wedstrijdprogramma turnen heren met dit verschil dat we in de leerlijn spreken van "richtleeftijd". Dit wil zeggen dat, in samenspraak met de coach van het nationaal trainingscentrum, een gymnast van bijvoorbeeld 9 jaar eerst een tijd mag werken met het programma Leerlijn 1 alvorens over te gaan naar de eigen leeftijdscategorie. Op deze manier geven we ook laatbloeiers of zij-instromers voldoende kans om op schema te geraken.

Categoriehopping naar een hogere leeftijd wordt slechts uitzonderlijk toegestaan en kan enkel wanneer 90% van de bewegingen een goede score hebben (groen of medaille). Op deze manier vermijden we dat de werkpunten worden overgeslagen of er onvoldoende gestreefd wordt naar de perfecte uitvoering van de basisvormen.



### 3. Evaluatie van de progressie

Elke categorie bestaat uit een checklist van bewegingen waarvan de progressie over twee jaar wordt opgevolgd door de coaches van het nationaal trainingscentrum.

Voor elke beweging kan je een rode, gele of groene smiley verdienen of een medaille voor uitzonderlijke amplitude.

Het doel is om zoveel mogelijk bewegingen uit de tabel op groen te krijgen of zelfs een "medaille" te verdienen voor amplitude.





Het is de bedoeling dat trainers en gymnasten streven naar een superieure uitvoering van de bewegingen volgens de afgesproken technische accenten.

De checklist bestaat uit een mix van bewegingen van gemiddelde moeilijkheid en bewegingen die twee jaar hard werk vereisen. Voor sommige bewegingen is minimaal een groene score op de basisbeweging nodig om over te gaan naar de moeilijkere variant. Dit wordt aangeduid met **stap 1** en **stap 2**.

Elke beoordeling start met het resultaat van de vorige checklist. Bewegingen die al een goede score (groen of medaille) hebben kunnen gewoon als opwarming worden overlopen.

Het aanduiden van de smiley of medaille en het opvragen van de technische beschrijving of het bijhorende filmpje moet zeer eenvoudig tijdens de training kunnen gebeuren. Ouders en gymnasten krijgen enkel de persoonlijke progressie te zien en de clubtrainer kan enkel de voortgang van zijn of haar clubgymnasten bekijken.

#### **Smileys of een virtuele medaille verdien je als volgt:**

	De beweging werd getoond maar lukt nog niet of wordt uitgevoerd met grote technische of uitvoeringsfouten.
	De beweging lukt maar is nog niet stabiel en wordt uitgevoerd met kleine technische fouten en/of kleine tot middelgrote uitvoeringsfouten.
	De beweging is stabiel en wordt uitgevoerd zonder technische fouten en met maximaal kleine uitvoeringsfouten.
	De beweging is stabiel en wordt uitgevoerd met uitzonderlijke amplitude en zonder technische fouten of uitvoeringsfouten.

## 4. Technische tips en vereisten materiaal

Per beweging staan 3 technische accenten en de materiaalvoorschriften beschreven als ondersteuning voor de trainer en als richtlijn voor de beoordeling.

Verder uitdiepen van de techniek gebeurt tijdens de gezamenlijke trainingen, cursussen en in de coachesopleiding.

REK - TECHNISCHE LEERLIJN INSTAPPERS – richtleeftijd 7-8 jaar

### **1 zwaai in strekhang vanuit stand op 2 blokken**

Vanaf bolle stand op 2 blokken, 3 maal zwaaien en na elke zwaai eindigen op de blokken (lusjes).

- Tussen elke zwaai starten en eindigen in bolle houding met de voeten op 2 blokken. De schouders bol en het bekken recht.
- Ter hoogte van de eerste kabel de hielen naar achter brengen zodat de heupen eerst de verticale lijn passeren; duidelijke hangfase met het hoofd recht. Voorbij de verticale, ter hoogte van de tweede kabel, versnelde courbette-actie naar bolle houding met arm-romphoek open en heupen recht.
- Het hoofd blijft de hele beweging neutraal en de armen blijven tegen de oren.

Materiaal :

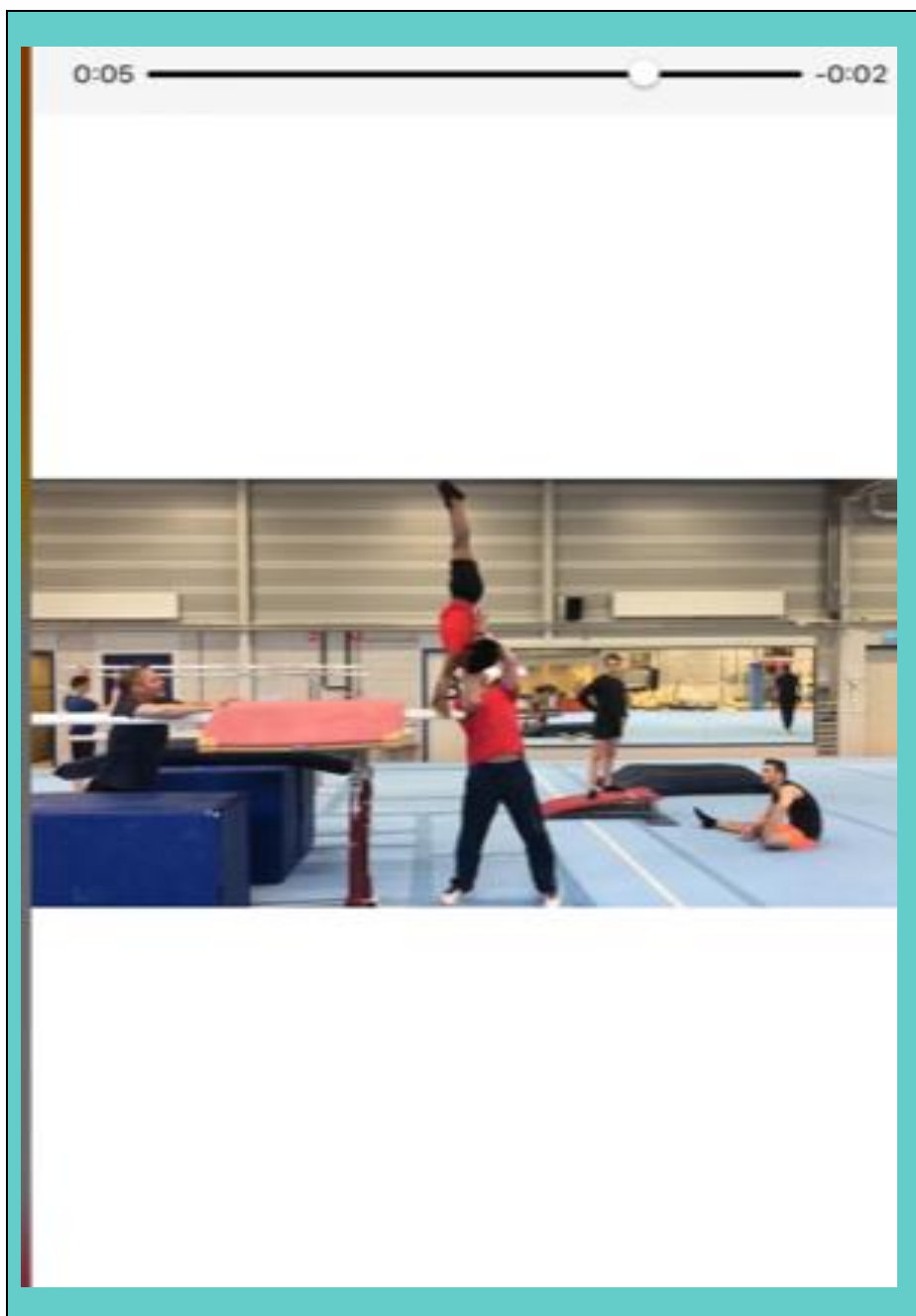
*Halfhoog glad rek, 2 blokken, handschoenen en lusjes verplicht.*

## 5. Beeldmateriaal

De videobeelden zijn een didactische ondersteuning voor training en evaluatiemomenten. Voor de beoordeling baseren we ons enkel op de tekstuele omschrijving.





BRUG - TECHNISCHE LEERLIJN 4 - richtleeftijd 13-14 jaar

**Stut uit steun tot handstand in ellegreep: uit streksteun met of zonder zwaai.**







## 6. Eindtermen Leerlijn 1 – richtleeftijd 7 en 8 jaar

### Fysieke voorbereiding: richtleeftijd 7 en 8 jaar





				
1. Fysieke reeks				
2. Spreidhang aan het wandrek met steun van de voeten				
3. Brug met voeten op een verhoging				
4. Gehurkte handstand onderbenen tegen een wand <b>STAP 1</b>				
5. Uitvalspas spagaat voor, achterste knie 20 cm hoger				
6. Gehurkte bovenbalans met gestrekte armen				
7. Touwklimmen 2m, omhoog met voeten en omlaag zonder				
8. Handstand met de buik tegen een wand <b>STAP 2</b>				

### Maxitrampoline : richtleeftijd 7 en 8 jaar

				
1. Salto $\frac{3}{4}$ voorover uit kniezit, tot ruglig en tot stand				
2. Salto $\frac{3}{4}$ achterover uit hoeklig, tot stand (pull over) <b>STAP 1</b>				
3. Kaatsen in ligsteun tot buiklig en terug tot ligsteun <b>STAP 1</b>				
4. Sprong tot hoeklig en terug tot stand (rebound)				
5. Hurksalto voorover <b>STAP 1</b>				
6. Salto achterover van ruglig tot ruglig <b>STAP 2</b>				
7. Sprong tot buiklig en voorbereiding kodi tot stand <b>STAP 2</b>				
8. Kaboom met hurksalto achterover				
9. Hurksalto achterover				
10. Hurksalto voorover met halve schroef <b>STAP 2</b>				







**Vloer : richteleeftijd 7 en 8 jaar**

				
1. Radslag op 1 lijn <b>STAP 1</b>				
2. Spreidhoeksteun op de vloer				
3. Rol achterover met gestrekte armen van schuin vlak <b>STAP 1</b>				
4. Handstand opzwaai, koprol + ophurken tot handstand				
5. Radslag been bijplaatsen en koprol achterover <b>STAP 2</b>				
6. Heffen gespreid met voeten op een verhoging				
7. Koprol achterover; flik-flak tot handstand (met hulp) <b>STAP 2</b>				
8. Eindfase overslag aan wandrek + hoekhandstand (hulp)				


**Voltige : richteleeftijd 7 en 8 jaar**

				
1. Zijwaartse beenzwaaien in strekstand				
2. Stappen in ligsteun met de voeten op een slider				
3. 1 flank <b>STAP 1</b>				
4. 5 emmerflanken <b>STAP 1</b>				
5. Draaien om de lengteas in ligsteun				
6. 5 flanken <b>STAP 2</b>				
7. Record: 20 emmerflanken <b>STAP 2</b>				





**Ringen : richteleeftijd 7 en 8 jaar**

				
1. Reeks met omgekeerde, hoek- en dorsale hang				
2. Omgekeerde hang aan de rekstok				
3. Strecksteun aan de ringen met gestrekte armen				
4. 3 kleine zwaaien met gestrekte armen				





**Sprong : richtleeftijd 7 en 8 jaar**

				
1. Streksprong met de springplank tot op 70 cm mat				
2. Sprong met plankoline tot schuine handstand op verhoging				
3. Zweefrol met de springplank op 70 cm mat				
4. Uit kniezit handstand opzwaai met kaats				
5. SSS reeks : ½ draai, radslag, zweefrol, streksprong 1/1, rol ½				

**Brug : richtleeftijd 7 en 8 jaar**





				
1. Kleine basiszwaaien met platte steun <b>STAP 1</b>				
2. Uit kaarshouding terugkeren tot hoeksteun				
3. Ligsteun buik ruggelings en lichaam 30° boven horizontaal				
4. Zwaaien met platte steun, heupen horizontaal <b>STAP 2</b>				
5. 5" handstand op klosjes				
6. Achterzwaai botsen op elastiek				
7. Voorzwaai opveren met elastiek				

**Rek : richtleeftijd 7 en 8 jaar**





				
1. 5 maal optrekken vanuit strekhang				
2. 3 x 1 zwaai in strekhang start en einde op 2 blokken <b>Stap 1</b>				
3. Leg-raise tussen de armen vanuit strekhang				
4. 3 horizontale zwaaien vanuit stand op 2 blokken <b>Stap 2</b>				
5. Handstand en val tot buiklig				

## 7. Eindtermen Leerlijn 2 – richtleeftijd 9 en 10 jaar

### Fysieke voorbereiding : richtleeftijd 9 en 10 jaar

				
1. Fysieke reeks				
2. Handstand gespreid met de buik tegen een mat				
3. Spitz gespreid				
4. Courbette in lig met ellebeugels en benen op verhoging				
5. 2 spagaten naar keuze				
6. Spreidhoeksteun, heffen tot handstand, spreidhoeksteun				
7. Bovenbalans gehurkt met rechte rug				
8. Schouderstand en zakken tot 30° van vloer				

### Maxitrampoline : richtleeftijd 9 en 10 jaar

				
1. Hurksalto achterover <i>Stap 1</i>				
2. Streksalto achterover <i>Stap 1</i>				
3. Streksalto voorover in + zweefrol uit de trampo				
4. Streksalto voorover met late halve schroef <i>Stap 1</i>				
5. Kaboom voorover tot handstand				
6. Ball out - salto voorover van hoeklig tot hoeklig				
7. Temp				
8. Streksalto met ½ schroef achterover <i>Stap 2</i>				
9. Volledige (1/1) schroef achterover <i>Stap 2</i>				
10. Dubbel salto voorover gehurkt				
11. Schroef voorover <i>Stap 2</i>				
12. Kodi hurksalto tot stand				
13. Kaboom gestrekt salto achterover				
14. Dubbel salto gehurkt achterover <i>Stap 2</i>				





**Vloer : richtleeftijd 9 en 10 jaar**

					
1. Courbette en afstoot tot bolle strekzit	<b>Stap 1</b>				
2. Korte aanloop naar schuine minitramp en flik-flak	<b>Stap 1</b>				
3. Loopoverslag uit maximaal 3 passen	<b>Stap 1</b>				
4. Ophurken; stut +45° met gestrekte armen	<b>Stap 1</b>				
5. Opsprong arabier + verre afstoot met tegen mat	<b>Stap 1</b>				
6. Opsprong arabier; flik-flak; flik-flak; hurksalto	<b>Stap 2</b>				
7. Maximaal 3 passen, loopoverslag; overslag	<b>Stap 2</b>				
8. Ophoeken ½ draai; stut ½ draai tot handstand	<b>Stap 2</b>				
9. Courbette flik-flak	<b>Stap 2</b>				





**Voltige : richtleeftijd 9 en 10 jaar**

					
1. 1 thomasflair op paddenstoel met 1 been op	<b>Stap 1</b>				
2. 1 flank op 1 beugel op paddenstoel	<b>Stap 1</b>				
3. 10 flanken op paddenstoel	<b>Stap 1</b>				
4. Zijwaartse been-en bekkenzwaaien in steun op de balk					
5. 5 frontale flanken aan top vloerpaard zonder beugels	<b>Stap 2</b>				
6. 3 thomasflairs op paddenstoel	<b>Stap 2</b>				
7. 5 flanken op 1 beugel op paddenstoel	<b>Stap 2</b>				
8. 5 flanken aan een lage vloerpaddenstoel	<b>Stap 2</b>				
9. flanken, 2 stockli's, 2 flanken, 2 russen, flanken paddenstoel					
10. Magyar aan het vloerpaard zonder beugels					
11. Record: 40 flanken op paddenstoel					





**Ringen : richtleeftijd 9 en 10 jaar**

					
1. 3 zwaaien met gestrekte armen	<b>Stap 1</b>				
2. Muscle-up uit strekhang tot steun					
3. Reeks aan het 50-50 toestel					
4. 3 zwaaien tot 45° met gestrekte armen	<b>Stap 2</b>				
5. 10" handstand met touwen					
6. Hoeksteun aan ringen					





**Sprong : richtleeftijd 9 en 10 jaar**

				
1. 1 stap en arabier tot ruglig in schelphouding				
2. Streksalto en doorstart zweefrol op 70 cm mat <b>Stap 1</b>				
3. Arabier flik-flak op verhoging 115 cm				
4. Aanloop radslag + doorstart zweefrol				
5. Overslag tot stand op verhoging 115 cm <b>Stap 2</b>				
6. Handstand hop tot handstand op verhoging 115 cm <b>Stap 2</b>				

**Brug : richtleeftijd 9 en 10 jaar**





				
1. Voorwaarts uitwenden met halve draai over 1 arm				
2. Handstand, pak-pak (1/2) voor				
3. 3 zwaaien in strekhang				
4. Zwaaien in streksteun met voorzwaai 30° boven horizontaal				
5. Handstand, pak-pak (1/2) achter				
6. Onderzwaai en kip tot spreidzit				
7. Hurksalto achterover tot stand op verhoging				

**Rek : richtleeftijd 9 en 10 jaar**





				
1. Zwaaien in strekhang tot 45° <b>Stap 1</b>				
2. Onderzwaai aan laag rek met start en einde op 2 blokken				
3. Handstand halve draai onder- tot bovengreep				
4. Zolendraai vanuit slinger <b>Stap 2</b>				
5. Stalderspreiden aan laag rek vanaf 2 blokken				
6. Streksalto tot stand				
7. Opheken in ellegreep				

## 8. Eindtermen Leerlijn 3 – richtleeftijd 11 en 12 jaar





### Fysieke voorbereiding : richtleeftijd 11 en 12 jaar

				
1. Fysieke reeks				
2. Heffen handstand van en tot spreidhoeksteun				
3. 4 m touwklimmen in minder dan 10 seconden				
4. Buikrol tot handstand				
5. Spagaat links, rechts en midden				
6. Bovenbalans gespreid				
7. Mana				
8. Sprong uit stand tot op verhoging van 1 meter				


### Maxitrampoline : richtleeftijd 11 en 12 jaar

				
1. Dubbel schroef achterover <b>Stap 1</b>				
2. Dubbel schroef voorover <b>Stap 1</b>				
3. Vrije dubbel salto achter (puck) <b>Stap 1</b>				
4. Ball out 1/2 schroef				
5. Kaboom gestrekte salto met schroef				
6. Kodi hurksalto tot buiklig; kodi hurksalto tot stand				
7. 5/2 schroef achterover + streksprong <b>Stap 2</b>				
8. 3/1 schroef voorover <b>Stap 2</b>				
9. Dubbel achterover puck met 1/2 schroef <b>Stap 2</b>				
10. Dubbel hoeksalto voorover met 1/2 schroef				
11. 3/2 schroef achterover + 3/2 schroef voorover				
12. Kodi salto achterover puck met 1/1 schroef				
13. Kaboom dubbel hurksalto achterover				





**Vloer : richtleeftijd 11 en 12 jaar**

				
1. Arabier; flik-flak; streksalto met 1/1 schroef <b>Stap 1</b>				
2. Opsprong arabier; flik-flak; temp; flik-flak; hurksalto				
3. Loopoverslag; overslag; hechtoverslag				
4. Ophoeken 3/2, stut 1/1 en stut 1/2 draai tot handstand <b>Stap 1</b>				
5. Arabier; flik-flak; dubbel schroef <b>Stap 2</b>				
6. Opsprong arabier; streksalto tot op verhoging				
7. Overslag; streksalto met 3/2 schroef				
8. Handstand 1/2 en stut 1/2 gesprongen, endo 1/2 <b>Stap 2</b>				
9. Courbette salto puck (vrij) achterover				





**Voltige : richtleeftijd 11 en 12 jaar**

				
1. Bekkenzwaaien gespreid in streksteun aan het paard				
2. 2 flanken over de beugel, opstap 2 flanken op de beugel				
3. Flank 1 beugel; stöckli naar de kop (2/3 vloerpaard 1 beugel)				
4. Magyar + sivado aan vloerpaard zonder beugels				
5. 5 flanken op 1 beugel aan het vloerpaard				
6. Thomasflair naar handstand aan vloer				
7. 2 russenwenden aan top vloerpaard zonder beugels				
8. 2 flanken 1 beugel, stöckli, 2 flanken, stöckli, 2 flanken (paddenstoel met 1 beugel)				
9. Flank op 1 beugel; stöckli naar de kop; opstap + 1 flank op 1 beugel; stöckli naar de andere kop (2/3 vloerpaard 1 beugel)				
10. Magyar met beugels aan het vloerpaard				
11. Record: 30 flanken op beugels				





**Ringen : richtleeftijd 11 en 12 jaar**

				
1. Homna tot steun				
2. Heffen en handstand				
3. Reeks aan het 50-50 toestel				
4. Dubbel salto uit handstand of uit zwaai				
5. Zwaai borstwaarts tot handstand				
6. Bovenbalans gehurkt aan ringen				
7. Voorbereiding breedtehang ringen met arm-romphoek 45°				
8. Dubbel puck uit handstand of uit zwaai				

**Sprong : richtleeftijd 11 en 12 jaar**

				
1. Tsukahara puck over pegases				
2. Radslag + doorstart streksalto voorover ½ schroef in de kuil				
3. Overslag salto gehurkt				
4. Yurchenko puck over pegases				
5. Halve kasamatsu over pegases tot ruglig op verhoging				

**Brug : richtleeftijd 11 en 12 jaar**

				
1. Uitkeren tot handstand op verhoging <b>Stap 1</b>				
2. Basisreeks met pak-pak voor en achter + salto achterover				
3. Slinger tot steun in ellegreep <b>Stap 1</b>				
4. Moy tot steun uit handstand met tippeltechniek				
5. Stut tot ellegreep met hulp				
6. Uitkeren tot handstand op 1 legger <b>Stap 2</b>				
7. Pirouette +45° uit zwaai				
8. Slinger van handstand tot handstand <b>Stap 2</b>				
9. Dubbel salto gehurkt achterover tot stand				
10. Stut tot steun in ellegreep				
11. Pak-pak voor links en rechts, pak-pak achter links en rechts				





**Rek : richtleeftijd 11 en 12 jaar**

				
1. Endo + endo				
2. Halve draai +45°; halve draai +45° <b>Stap 1</b>				
3. Streksalto uit 1 of 2 slingers				
4. Disloque tot 45° aan laag rek of legger				
5. Stalderzwaai met lusjes van handstand voor tot 45° achter				
6. Reeks met slingers, halve draaien en zolendraai <b>Stap 2</b>				
7. Handstand ompak bovengreep naar ondergreep en terug				
8. Slinger rugwaarts ½ draai vw van onder- naar ondergreep				
9. 3 zwaaien in ellegreep tot handstand				
10. 3 zwaaien tot handstand met versnelde achterzwaai				
11. Giengerrol linksom en rechtsom aan laag rekje				







## 9. Eindtermen Leerlijn 4 – richtleeftijd 13 en 14 jaar





### Fysieke voorbereiding : richtleeftijd 13 en 14 jaar

				
1. Fysieke reeks				
2. Handstand heffen uit spreidhoeksteun in ondergreep				
3. 4 m touwklimmen in minder dan 8 seconden				
4. Opzwaai tot bovenbalans gespreid paard met beugels				
5. Spagaat links, rechts en midden				
6. Bovenbalans gespreid in ondergreep				
7. Mana en heffen naar handstand tussen de steun				
8. Handstand heffen gebogen armen en gestrekt lichaam				





### Maxitrampoline : richtleeftijd 13 en 14 jaar

				
1. 3/1 schroef achterover				
2. 2/1 schroef voorover + 5/2 schroef voorover				
3. Dubbel pucksalto achterover met 1/1 schoef				
4. Dubbel streksalto achterover				
5. Dubbel pucksalto voorover met 3/2 schroef				
6. Kodi met dubbel salto achterover				
7. Dubbel streksalto voorover				
8. 4/1 schroef achterover of 7/2 schroef achterover + salto				
9. 7/2 schroef voorover				
10. Dubbel pucksalto achterover 2/1 schroef				
11. Dubbel streksalto achterover met 1/1 schroef				
12. Tripple salto voorover				
13. Tripple salto achterover				
14. Dubbel twistsalto gehoekt				
15. Ball out gestrekt met 3/2 schroef				




**Vloer : richtleeftijd 13 en 14 jaar**

				
1. Arabier; (flik-flak); 5/2 schroef achterover + kaatsen				
2. Arabier; 3/2 salto achterover + streksalto voorover				
3. Loopoverslag; overslag; hecht; streksalto voorover				
4. Reeks met draai en gesprongen draai in handstand en stut				
5. Arabier; (flik-flak); 3/1 schroef				
6. Opsprong arabier; flik-flak; dubbel salto achterover				
7. Overslag; 2/1 schroef				
8. Aanloop dubbel salto voorover				
9. Arabier; flik-flak; dubbel salto achterover puck				

**Voltige : richtleeftijd 13 en 14 jaar**

				
1. Halve schaar en bekkenzwaai				
2. Magyar sivado in thomasflair aan paard zonder beugels				
2. D of E-flop met stockli				
3. Magyar sivado aan het hoog paard met beugels				
4. Thomasflair of flank naar handstand (paard met beugels)				
5. Thomasflair Spindle 360° of gogoladze aan paard of vloer				
6. D of E-flop met russenwenden				
7. 3 russenwenden aan top hoog paard met beugels				
8. Record: 50 flanken op de beugels				





**Ringen : richtleeftijd 13 en 14 jaar**

				
1. Slinger borstwaarts				
2. Hef naar handstand met gestrekte armen, 10" handstand				
3. Reeks aan het 50-50 toestel				
4. Homna tot hoeksteun				
5. Slinger rugwaarts				
6. Bovenbalans ringen 5"				
7. Breedtehang 3"				
8. Dubbel strek of dubbel pucksalto met 2/1 schroef				





**Sprong : richtleeftijd 13 en 14 jaar**

				
1. Overslag hoeksalto				
2. Tsuckahara of yurchenko gehoekt				
3. Kasamatsu puck				
4. Overslag hoeksalto tot op een verhoging				
5. Tsjuckahara of yurchenko gehoekt tot op een verhoging				
6. Kasamatsu gestrekt				

**Brug : richtleeftijd 13 en 14 jaar**

				
1. Diamidov; pirouette; vooropzet; achterzwaai tot handstand				
2. Zwaai pak-pak voor en achter, mana, salto voorover				
3. In bovenarmig uitzwaai tot handstand				
4. Tippelt				
5. Stut tot handstand ellegreep met hulp aan schouders <b>Stap 1</b>				
6. Dubbel salto voorover in of uit de brug				
7. Makutz of diamidov 3/2				
8. Healy				
9. Dubbel salto achterover in of uit de brug				
10. Stut tot handstand in ellegreep <b>Stap 2</b>				

**Rek : richtleeftijd 13 en 14 jaar**

				
1. Voorbereiding tkatchev tot stand op de rekstok				
2. Reeks met gesprongen halve draai en 1/1 draai <b>Stap 1</b>				
3. Dubbel streksalto <b>Stap 1</b>				
4. Disloque handstand aan laag rek of uit mana aan klosje				
5. Voorbereiding kovac tot vluchtige stand op de rekstok				
6. Sprong 1/2 draai tot gemengde greep + 1/2 draai <b>Stap 2</b>				
7. Dubbel streksalto met schroef <b>Stap 2</b>				
8. Disloque tot handstand				

## 10. Technische beschrijving leerlijn 1

### FYSIEKE VOORBEREIDING TECHNISCHE LEERLIJN RICHTLEEF TIJD 7-8 JAAR

<p><b>1. Reeks met stok:</b> 3" strekzit met de armen omhoog en de rug uitgestrekt; disloque en terug; 3" bolle schelphouding met de armen tegen de oren; rechtkomen tot strekzit armen omhoog en de rug volledig uitgestrekt; de stok over de voeten leggen met gestrekte benen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Streckzit met de armen omhoog en uitgestrekte rechte rug, de arm-romphoek 180° open.</li> <li>• Voor en na de disloque de beide handen maximaal 10 cm verplaatsen.</li> <li>• Schelphouding met de rug plat, handen en voeten maximaal 20 cm van de vloer, armen tegen de oren.</li> </ul> <p><i>Materiaal: mat.</i></p>
<p><b>2. Spreidhang aan het wandrek met steun van de voeten (stalderhang):</b> volledig hangen en 5" aanhouden.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• De voeten op het wandrek plaatsen met een kleine spreiding (20 cm buiten schouderbreedte aan beide zijden).</li> <li>• 2 sporten of 10 cm tussen de handen en de voeten, hangen in stalderhang.</li> <li>• Benen en armen gestrekt, hoofd neutraal. Armen op schouderbreedte en tegen de oren.</li> </ul> <p><i>Materiaal: wandrek, mat.</i></p>
<p><b>3. Brug met voeten op een verhoging:</b> 5" aanhouden met de voeten op een verhoging van 20 cm.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schouders boven de handen.</li> <li>• Armen gestrekt en kijken naar de handen.</li> <li>• Benen gestrekt en hielen blijven op de grond.</li> </ul> <p><i>Materiaal: verhoging van 20 cm, mat.</i></p>
<p><b>4. Gehurkte handstand tegen een mat:</b> 10" gehurkte handstand met de onderbenen tegen een rechtopstaande mat. <span style="float: right;"><b>STAP 1</b></span></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoofd neutraal en tussen de armen (niet inklemmen), "gluren" naar de handen.</li> <li>• Ribben naar binnen, schouders volledig uitgeduwd.</li> <li>• De onderbenen raken de mat volledig, de knieën zijn tegen de borst.</li> </ul> <p><i>Materiaal: mat en rechtopstaande mat.</i></p>
<p><b>5. Voorbereiding tot spagaat :</b> uitvalspas met voorste been 90° gebogen, achterste knie op een verhoging van 20 cm. 10" links en rechts aanhouden zonder de handen op de vloer te plaatsen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Voorste been 90° gebogen met de voet op de vloer. Heuphoek tussen romp en achterbeen 180° open.</li> <li>• Romp en schouders recht, de handen op de knie plaatsen. Evenwicht behouden. Voorste voet recht.</li> <li>• Heupen voorwaarts gericht, achterste knie op de verhoging en naar beneden gericht.</li> </ul> <p><i>Materiaal: mat.</i></p>
<p><b>6. Bovenbalans gehurkt:</b> 5" aanhouden, op de vloer of met klosjes.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Armen gestrekt en benen gebogen.</li> <li>• De voeten raken de grond niet en de onderbenen zijn evenwijdig met de grond.</li> <li>• Schouders uitgeduwd en hoofd neutraal.</li> </ul> <p><i>Materiaal: op een mat of op klosjes.</i></p>
<p><b>7. Touw klimmen 2m:</b> het klimmen mag met gebruik van de benen; na het aantikken van de tape op 2 meter hoogte, zeer traag naar omlaag met de benen gespreid; tot spreidzit.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Start in zit op een blok, de voeten raken de vloer niet.</li> <li>• De benen raken het touw niet tijdens het dalen. De benen hoeven niet gestrekt te zijn.</li> <li>• Om en om pakken bij het klimmen en bij het dalen.</li> </ul> <p><i>Materiaal: klimtouw met tape op 2 meter, starten in zit op een blok met de voeten van de grond.</i></p>
<p><b>8. Handstand tegen een wand:</b> 10" handstand met de borst tegen een rechtopstaande mat, de heupen recht, de voeten raken de mat net niet. <b>STAP 2</b> :er is minimaal een groene score voor gehurkte handstand vereist.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoofd neutraal en tussen de armen (niet inklemmen), gluren naar de handen.</li> <li>• Ribben naar binnen, schouders volledig uitgeduwd, heupen recht.</li> <li>• De handen binnen een lijn op 20 cm van de mat.</li> </ul> <p><i>Materiaal: Een lijn op 20 cm van een wand of rechtopstaande mat.</i></p>



MAXITRAMPOLINE  
TECHNISCHE LEERLIJN RICHTLEEF TIJD 7-8 JAAR

<p><b>1. Sprong tot kniezit en <math>\frac{3}{4}</math> pucksalto voorover tot ruglig, en tot stand:</b> Uit stand opspringen tot kniezit, halve pucksalto voorover tot ruglig in hoek met benen 90° gebogen, op de rug kaatsen tot stand.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sprong tot kniezit met de armen voor en het bekken naar voor gekanteld.</li><li>• Hoofd neutraal.</li><li>• Tot ruglig met de benen omhoog en 90° gebogen. Tot stand met armen voor.</li></ul>
<p><b>2. Springen tot ruglig met de benen op, <math>\frac{3}{4}</math> pucksalto achterover (pull over):</b> Streksprong met de armen voor, sprong tot ruglig met gebogen benen op, <math>\frac{3}{4}</math> pucksalto achterover tot stand. <b>STAP 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ruglig met de benen opwaarts en 90° gebogen, het hoofd neutraal.</li><li>• <math>\frac{3}{4}</math> salto achterover in puchhouding met het hoofd neutraal.</li><li>• Eindfase in stand met bekken recht en armen voor.</li></ul>
<p><b>3. Kaatsen in ligsteun tot buiklig:</b> 3 kaatsen in ligsteun, buiklig, 3 kaatsen in ligsteun. <b>STAP 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kaats in ligsteun met bolle borst, uitgeduwde schouders, gestrekte benen en heupen recht.</li><li>• Buiklig horizontaal, naar beneden kijken, armen gebogen in een driehoek met de handen lichtjes over elkaar boven het hoofd; de benen 90° gebogen.</li><li>• Handen en voeten kaatsen gelijktijdig.</li></ul>
<p><b>4. Vanuit hoeklig tot stand (rebound):</b> sprong tot ruglig gehoekt en terug tot stand.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Streksprong met armen voor en springen tot ruglig gehoekt.</li><li>• Hoeklig met de benen 90° opwaarts, het hoofd blijft neutraal.</li><li>• Vanuit hoeklig uitstrekken tot stand met armen voor.</li></ul>
<p><b>5. Hurksalto voorover :</b> 3 streksprongen en hurksalto voorover uit de trampoline tot stand op de mat. <b>STAP 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Inzet met bolle schouders, bekken recht, armen bewegen van zij naar voor.</li><li>• Hurkpositie met schouders bol, onderbenen vastnemen.</li><li>• Uitstrekken voor de landing en landen met de armen voor.</li></ul> <p><i>Materiaal: Maxitramp, blokkenkuil met mat 20-30cm of vaste kuil met mat 10 cm.</i></p>
<p><b>6. Salto achterover van ruglig tot ruglig (pull over):</b> springen met armen voor, tot ruglig met de benen gebogen opwaarts, hurksalto achterover tot ruglig met de benen gebogen opwaarts; <math>\frac{3}{4}</math> salto achterover tot stand met de armen voor. <b>STAP 2 :</b> <i>er is minimaal een groene score voor pull-over met <math>\frac{3}{4}</math> pucksalto tot stand vereist.</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ruglig steeds met de benen omhoog en 90° gebogen, het hoofd neutraal.</li><li>• Hurksalto terug tot ruglig met het hoofd neutraal en de onderbenen vastnemen.</li><li>• <math>\frac{3}{4}</math> salto achterover met het hoofd neutraal, eindfase in stand, heupen recht, armen voor.</li></ul>
<p><b>7. Voorbereiding kodi tot stand:</b> starten en eindigen in strekstand met armen voor. <b>STAP 2 :</b> <i>er is minimaal een groene score voor kaatsen in ligsteun tot buiklig vereist.</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Vanuit streksprong met armen voor, springen tot buiklig op dezelfde plaats.</li><li>• Buiklig horizontaal, naar beneden kijken, armen gebogen in een driehoek met de handen lichtjes over elkaar voor het hoofd, de benen gebogen.</li><li>• Courbette tot stand met bolle schouders, hoofd neutraal, heup recht en armen voor.</li></ul>
<p><b>8. Kaboom pucksalto achterover gehurkt</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Start met armen voor.</li><li>• Komen tot ruglig met voeten vertraagd gevolgd door een voetkaats.</li><li>• Hoofdpositie neutraal. Eindfase streksprong met armen voor.</li></ul>
<p><b>9. Hurksalto achterover :</b> in het midden van de trampoline.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Start met armen op en bekkenlift.</li><li>• Hoofd- en schouder-as hele beweging neutraal.</li><li>• Hurkpositie met bolle schouders en onderbenen vastnemen. Start- en eindfase in het middenvak van de trampoline.</li></ul>
<p><b>10. Hurksalto voorover met halve schroef tijdens het uitstrekken :</b> in of uit de trampoline. <b>STAP 2 :</b> <i>er is minimaal een groene score voor hurksalto voorover vereist.</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Inzet met bolle schouders, bekken recht, armen bewegen van zij naar voor.</li><li>• Juiste hurkpositie met schouders bol, onderbenen vastnemen.</li><li>• <math>\frac{1}{2}</math> schroef gelijktijdig met het uitstrekken van het lichaam, kijken naar het lichaam, schouders bol en armen laag.</li></ul>

VLOER  
TECHNISCHE LEERLIJN RICHTLEEF TIJD 7-8 JAAR

<p><b>1. Radslag op 1 lijn.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stap met 1 knie 90° omhoog, armen voor, bolle borst, handenpalmen naar buiten gericht.</li> <li>• Diepe stap met de schouders recht door, eerste hand komt op de grond en pas dan gaat het zwaaibeen op. De <b>SSS REGEL</b> moet in orde zijn (<b>schroef links = stap links = steun links</b>).</li> <li>• Eerste hand vingers recht door, pas dan indraaien. Tweede hand vingers ingedraaid naar binnen of dwars. Duidelijke steun met de arm tegen het oor, afwisselend op beide armen. Eindfase in zijwaartse stand met benen en armen gespreid. Heupen vast en op 1 lijn.</li> </ul> <p><i>Materiaal: mat en 1 lijn.</i></p>	<p><b>STAP 1</b></p>
<p><b>2. Spreidhoeksteun 5”.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opduwen vanuit spreidzit, benen gestrekt horizontaal.</li> <li>• Schouders uitgeduwd, de benen ter hoogte van de ellebogen.</li> <li>• Het hoofd recht en de armen gestrekt.</li> </ul> <p><i>Materiaal: mat.</i></p>	
<p><b>3. Vanuit hurkstand, rol achterover met gestrekte armen van een schuin vlak: tot hurkstand.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Start in hurkzit op een schuin vlak met de armen gestrekt tegen de oren en de vingers naar elkaar toe.</li> <li>• Afrollen op gestrekte armen, arm-romphoek openduwen met de vingers naar elkaar toe.</li> <li>• Hoofd naar binnen en eindigen in hurkstand.</li> </ul> <p><i>Materiaal: schuin vlak (springplank met een dun matje of een schuine blok), mat.</i></p>	<p><b>STAP 1</b></p>
<p><b>4. Handstand opzwaai, koprol voor en ophurken tot handstand.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stap met 1 knie 90° omhoog, armen voor, bolle borst. Diepe stap en handen op de grond plaatsen voor het zwaaibeen naar handstand vertrekt. De <b>SSS REGEL</b> moet in orde zijn (schroef links = stap links).</li> <li>• Ophurken naar handstand en handstand moet met de armen tegen de oren, hoofd neutraal, kijken naar de handen, ribben naar binnen, schouders uitgeduwd, heupen recht.</li> <li>• Vlot ophurken met de benen samen en tegen de borst, pas uitstrekken tot handstand wanneer het bekken boven de schouders komt. De armen zijn de hele tijd gestrekt.</li> </ul> <p><i>Materiaal: olympische vloer of tumblingbaan.</i></p>	
<p><b>5. Radslag met been bijplaatsen en koprol achter :</b> radslag met been bij plaatsen tot bolle houding met gestrekte benen; koprol achter met gestrekte armen tot hurkstand. Op 1 lijn. <b>STAP 2 :</b> er is minimaal een groene score voor radslag EN voor koprol achter van schuine vlak vereist.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stap met 1 knie 90° omhoog, armen voor of op, bolle borst, handen naar buiten gericht. Diepe stap met de schouders recht door, eerste hand komt op de grond en pas dan gaat het zwaaibeen op. De <b>SSS REGEL</b> moet in orde zijn (schroef links = stap links = steun links).</li> <li>• Eerst hand vingers recht door, pas dan indraaien. Tweede hand vingers ingedraaid naar binnen. Duidelijke steun met de arm tegen het oor, afwisselend op beide armen.</li> <li>• Tweede been aansluiten tot vouwstand met bol bovenlichaam en rechte benen. De heupen eindigen achter de voeten waardoor er een achterwaartse rotatie ontstaat. Vlotte overgang naar koprol achter met gestrekt armen tegen de oren, tot hurkstand.</li> </ul> <p><i>Materiaal: mat en 1 lijn.</i></p>	
<p><b>6. Heffen gespreid met de voeten op een verhoging:</b> heffen tot handstand met de voeten op een verhoging van 10 cm.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Start uit spreidstand met de verhoging en de handen beneden, gewicht boven de schouders verplaatsen en stand op de tenen.</li> <li>• Gestrekte benen en armen, ribben naar binnen.</li> <li>• Heupen boven de schouders heffen tot arm-romp hoek 180°, dan benen gespreid zij op.</li> </ul> <p><i>Materiaal: verhoging van 10 cm, mat.</i></p>	
<p><b>7. Koprol achter van een schuin vlak; flik-flak tot handstand met hulp:</b> vanuit koprol achterover met gestrekte armen en gebogen benen, vlotte overgang, uitstrekken tot handstand. <b>STAP 2 :</b> er is minimaal een groene score voor koprol achter van een schuin vlak vereist.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Start in hurkzit met de armen gestrekt naast de oren en de vingers naar elkaar toe. Afrollen op gestrekte armen, arm-romphoek openduwen met de vingers naar elkaar toe.</li> <li>• Einde koprol achterover in bolle houding met hoofd naar binnen en armen tegen de oren.</li> <li>• Benen volledig uitstrekken en heupen actief op tot net voor de handstandfase met arm-romp hoek open. Vingers licht naar binnen met duim en wijsvingers in driehoekje, handen op schouderbreedte.</li> </ul> <p><i>Materiaal: olympische vloer of tumblingbaan, eindigen in handstand met hulp op een 10 cm matje.</i></p>	
<p><b>8. Eindfase overslag aan het wandrek en sprong tot gehoekte handstand:</b> start met de rug tegen het wandrek, de benen 90° gebogen, het sportraam boven het hoofd vastnemen. Uitduwen tot overstreckte houding, identiek aan de eindfase van overslag. Vanuit deze positie opspringen tot gehoekte handstand (hulp).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uit stand met gebogen benen uitduwen (druk op stok) tot overstreckte houding met de heupen voor en de armen gestrekt tegen de oren.</li> <li>• Vanuit deze houding sprong tot gehoekte handstand met een heuphoek van 90° en schouders bol.</li> <li>• De armen de hele beweging tegen de oren.</li> </ul> <p><i>Materiaal: wandrek, zacht matje voor de landing op de handen (hulp voor de sprong gehoekte handstand).</i></p>	

VOLTIGE  
TECHNISCHE LEERLIJN RICHTLEEF TIJD 7-8 JAAR

<p><b>1. Zijwaartse beenzwaaien in strekstand:</b> in strekstand met handen op een legger op schouderhoogte; 3 beenzwaaien opzij boven 45°; been ophouden 5" op 45° (links en rechts).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Starten in strekstand met armen gebogen op de legger, gekruiste stand met teen van het zwaaibeen gestrekt. Telkens terugkeren tot de starhouding.</li> <li>• Gestrekt been 45° omhoog met knie opwaarts gericht en heupen recht.</li> <li>• De romp blijft boven het standbeen, de heupen blijven recht, de schouders zijn laag en het hoofd is neutraal.</li> </ul> <p><i>Materiaal: balletlegger, bruglegger of wandrek.</i></p>	
<p><b>2. Stappen in ligsteun met de voeten op een slider:</b> Ligsteun voorlings en ruggelings met de voeten op een slider, 10 m voor en achter stappen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ligsteun voorlings met de heupen recht en de schouders uitgeduwd, hoofd neutraal.</li> <li>• Ligsteun ruggelings met de heupen hoog en de schouders uitgeduwd, het hoofd neutraal.</li> <li>• 10 m voor en achter stappen met en gestrekte armen.</li> </ul> <p><i>Materiaal: Vloer.</i></p>	
<p><b>3. 1 flank:</b> Start achteraan met of zonder voorafgaande hop of pas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Het lichaam is volledig gestrekt.</li> <li>• Regelmatig ritme, de handen blijven op 1 lijn.</li> <li>• De beide schouders en heupen zijn de hele beweging voorwaarts gericht. Einde achteraan met benen samen en heupen recht.</li> </ul> <p><i>Materiaal: paddenstoel op heuphoogte met steunoppervlak 30 cm.</i></p>	<b>STAP 1</b>
<p><b>4. 5 emmerflanken:</b> start achteraan met de voeten in de emmer.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Het lichaam is volledig gestrekt.</li> <li>• Regelmatig ritme, de handen blijven op 1 lijn.</li> <li>• De beide schouders en heupen zijn de hele beweging voorwaarts gericht. Einde achteraan met benen samen en heupen recht.</li> </ul> <p><i>Materiaal: lage paddenstoel met een lijn (tape), schroeflonge met emmer.</i></p>	<b>STAP 1</b>
<p><b>5. Draaien in ligsteun:</b> Ligsteun ruggelings met de voeten op een verhoging, lichaam horizontaal. Draaien om de lengteas naar ligsteun voorlings, en terug naar ligsteun ruggelings. Draaien met gestrekte arm verticaal op (1 volledige draai links en rechts).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ligsteun met heupen recht, schouders uitgeduwd, voorwaarts kijken.</li> <li>• De gestrekte arm beweegt zij omhoog met uitgedrukte schouder.</li> <li>• De heupen zakken niet door tijdens de steunwissels, de handen steeds op schouderbreedte plaatsen.</li> </ul> <p><i>Materiaal: Mat, verhoging met het lichaam horizontaal.</i></p>	
<p><b>6. 5 flanken:</b> op paddenstoel op heuphoogte met klein steunoppervlak 30 cm. Start met of zonder voorafgaande hop of pas. <b>STAP 2 :</b> er is minimaal een groene score voor 1 flank vereist.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Het lichaam is volledig gestrekt.</li> <li>• Regelmatig ritme, de handen blijven op 1 lijn.</li> <li>• De beide schouders en heupen zijn de hele beweging voorwaarts gericht. Einde achteraan met benen samen en heupen recht.</li> </ul> <p><i>Materiaal: paddenstoel op heuphoogte met steunoppervlak 30 cm.</i></p>	
<p><b>7. Record: 20 emmerflanken:</b> start achteraan met de voeten in de emmer. <b>STAP 2 :</b> er is minimaal een groene score voor 5 emmerflanken vereist.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Het lichaam is volledig gestrekt.</li> <li>• Regelmatig ritme, de handen blijven op 1 lijn.</li> <li>• De beide schouders en heupen zijn de hele beweging voorwaarts gericht.</li> </ul> <p><i>Materiaal: lage paddenstoel met een lijn (tape), schroeflonge met emmer</i></p>	

## RINGEN

### TECHNISCHE LEERLIJN RICHTLEEF TIJD 7-8 JAAR

**1. Reeks met omgekeerde hang, hoekhang en dorsale hang:** Strekhang; hoekhang 3"; omgekeerde hang 3"; dorsale hang 3"; omgekeerde hoekhang 3"; terug tot strekhang.

- Strekhang met de arm-romphoek volledig open, het hoofd recht en de handen naar buiten gericht.
- Hoekhang met de benen gestrekt 90° op en de arm-romphoek volledig open met het hoofd recht.
- Omgekeerde hang met de heupen recht en het hoofd neutraal. Dorsale hang met de heupen recht en de arm-romphoek +45° geopend. Omgekeerde hoekhang met de neus op de knieën en de benen horizontaal gestrekt.

*Materiaal: lage verstelbare ringen, mat.*

**2. Omgekeerde hang in bovengreep aan de rekstok:** Aan de rekstok of een legger van de brug omgekeerde hang in bovengreep (5"), de bovenbenen mogen de rekstok raken.

- 5" aanhouden met volledig gestrekt lichaam.
- Het hoofd neutraal en de armen gestrekt.
- De heupen zijn recht.

*Materiaal: lage rekstok of legger van de brug, mat.*

**3. Strecksteun aan de ringen met gestrekte armen:** 5" steun met gestrekte armen aan de lage ringen.

- Steun met ringen recht.
- De armen gestrekt, romp en hoofd recht.
- De ringen raken de heupen niet.

*Materiaal: lage verstelbare ringen, mat.*

**4. 3 kleine zwaaien met gestrekte armen:** ringen van voor naar achter bewegen en draaien.

- Achterzwaai ringen open en handpalmen naar buiten gericht, de schouders laag met bovenlichaam bol.
- Voorzwaai handpalmen naar achter, bovenlichaam bol, hoofd op de borst.
- Hoofd neutraal.

*Materiaal: halfhoge ringen, valmat, keuze lusjes en handschoenen, riemen of blote handen.*



SPRONG  
TECHNISCHE LEERLIJN RICHTLEEF TIJD 7-8 JAAR

<p><b>1. Streksprong tot op 70 cm (springplank):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Versnelde aanloop.</li> <li>• Insprong heupen en streksprong met recht.</li> <li>• Armactie bij de afstoot van zij naar voor.</li> </ul> <p><i>Materiaal: aanloopstrook; springplank; mat 70 cm.</i></p>
<p><b>2. Sprong tot schuine handstand 45° op verhoging 70 cm (hulp mag) :</b> van een verhoging springen in de plankoline, afstoot en de handen actief op de verhoging plaatsen. Het lichaam gaat met een hiellift 45° omhoog tot schuine handstand.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Insprong met heupen recht.</li> <li>• Armactie zij naar voor.</li> <li>• Hiellift naar 45° omhoog met heupen gestrekt en schouders uitgeduwd.</li> </ul> <p><i>Materiaal: gymblok; plankoline; gymblok of verhoging 70 cm</i></p>
<p><b>3. Zweefrol met hiellift tot op 70 cm (springplank):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Versnelde aanloop.</li> <li>• Insprong met heupen recht en armactie van zij naar voor.</li> <li>• Hiellift na de afstoot, het lichaam kantelt richting verticale positie net voor de rol.</li> </ul> <p><i>Materiaal: aanloopstrook; springplank; mat 70 cm.</i></p>
<p><b>4. Uit kniezit handstand opzwaai met kaats aan de vloer:</b> armen voor, knie op een verhoging van 20 cm</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Actieve beenzwaai.</li> <li>• Kaats met de arm-romphoek maximaal openen.</li> <li>• Handstand met de armen tegen de oren en de heupen recht.</li> </ul> <p><i>Materiaal: mat, verhoging 20 cm</i></p>
<p><b>5. SSS reeks : streksprong ½ draai met doorstart naar radslag, doorstart naar rol voor, streksprong 1/1 draai met landing, gehoekte koprol met ½ draai tot ellebeugelsteun:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vloeiende overgang tussen alle bewegingen volgens SSS regel : <b>schroef links – stap links – steun links. Eerst moet de schroefrichting gekend zijn, stap en steun zijn daarvan afhankelijk.</b></li> <li>• In radslag eerst hand vingers rechtdoor, pas dan indraaien. Tweede hand vingers ingedraaid naar binnen of dwars. Duidelijke steun met de arm tegen het oor, afwisselend op beide armen.</li> <li>• ½ draai tot ellebeugelsteun tijdens uitstref fase met bolle borst en hoofd neutraal.</li> </ul>

BRUG  
TECHNISCHE LEERLIJN RICHTLEEF TIJD 7-8 JAAR

<p><b>1. Kleine basiszwaaien met platte steun:</b> 5 zwaaien.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• De schouders boven de steun houden.</li> <li>• De hele tijd voorover kijken en de heupen recht houden.</li> <li>• De heupen komen eerst door de steunfase.</li> </ul> <p><i>Materiaal: lage brug met platte leggers of 2 stabiele rechte kasten.</i></p>	<b>STAP 1</b>
<p><b>2. Uit kaarshouding tot hoeksteun:</b> vanuit kaarshouding 3" met de handen op de vloer, komen tot hoeksteun 3".</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kaarshouding met de heupen volledig recht, het lichaam verticaal en de armen plat op de grond.</li> <li>• Zakken uit kaarshouding en komen tot hoeksteun zonder dat de voeten de grond raken.</li> <li>• Hoeksteun 3" aanhouding met de heupen tussen de armen en de benen horizontaal.</li> </ul> <p><i>Materiaal: mat.</i></p>	
<p><b>3. Ligsteun ruggelings met lichaam 30° boven horizontaal :</b> Ligsteun ruggelings; met de voeten oplopen aan het wandrek tot romp 30° en 5" aanhouden met gestrekte benen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• De schouders volledig uitgeduwd, voor kijken, armen gestrekt.</li> <li>• Opklimmen en houden met de heupen recht.</li> <li>• 5" aanhouden op 30° omhoog met de schouders boven de handen en de heupen recht.</li> </ul> <p><i>Materiaal: 2 leggers, opstaande mat of wandrek, mat.</i></p>	
<p><b>4. Basiszwaaien met platte steun tot bekken horizontaal:</b> 5 zwaaien. <b>STAP 2 :</b> er is minimaal een groene score voor kleine basiszwaai vereist.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• De schouders boven de steun houden.</li> <li>• De hele tijd voorover kijken en de heupen recht houden.</li> <li>• De heupen komen eerst door de steunfase.</li> </ul> <p><i>Materiaal: lage brug met platte leggers of 2 stabiele rechte kasten.</i></p>	
<p><b>5. 5" handstand op leggers.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• De armen tegen de oren met het hoofd neutraal, kijken naar de handen.</li> <li>• Ribben naar binnen, schouders uitgeduwd, heupen recht.</li> <li>• De handen blijven op dezelfde plaats.</li> </ul> <p><i>Materiaal: 2 leggers, mat.</i></p>	
<p><b>6. Achterzwaai botsen op elastiek:</b> aan Leggers en elastiek; achterzwaai botsen met de benen op de elastiek; 5 maal botsen met heupen 45° omhoog.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Start in ligsteun voorlins en het lichaam horizontaal, de onderbenen op de elastiek.</li> <li>• Opbotsen met de heupen recht, geen verandering in de heupen. Naar voor kijken.</li> <li>• De schouders blijven boven de steun.</li> </ul>	
<p><b>7. Voorzwaai op elastiek:</b> leggers en elastiek: voorzwaai op en neer veren met de benen op de elastiek, 5 maal tot lichaam 30° boven horizontaal.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Start in ligsteun ruggelings en het lichaam horizontaal, de onderbenen op de elastiek.</li> <li>• Op en neer bewegen met de heupen recht. Voor kijken.</li> <li>• De schouders blijven boven de handen en worden extra uitgeduwd op het hoogste punt.</li> </ul> <p><i>Materiaal: flexiband rond een hoge herenbrug, klosjes, mat.</i></p>	

REK  
TECHNISCHE LEERLIJN RICHTLEEF TIJD 7-8 JAAR

<p><b>1. 5 maal optrekken vanuit strekhang:</b> tot de kin boven de rekstok.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vanuit volledige strekshang optrekken tot de kin boven de rekstok komt, de rekstok niet raken met de kin.</li> <li>• Vlot omhoog en traag zakken.</li> <li>• De heupen blijven recht en de benen gestrekt.</li> </ul> <p><i>Materiaal: halfhoge rekstok of dameslegger, mat.</i></p>
<p><b>2. 1 zwaai in strekhang vanuit stand op 2 blokken:</b> Vanaf bolle stand op 2 blokken, 3 maal zwaaien en na elke zwaai eindigen op de blokken (lusjes). <span style="float: right;"><b>Stap 1</b></span></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tussen elke zwaai starten en eindigen in bolle houding met de voeten op 2 blokken.</li> <li>• Ter hoogte van de eerste kabel de hielen naar achter brengen zodat de heupen eerst de verticale passeren. Duidelijke hangfase met hoofd recht. Voorbij de verticale versnelde snepper naar bolle houding met arm-romphoek open.</li> <li>• Hele beweging hoofd neutraal en de armen tegen de oren.</li> </ul> <p><i>Materiaal: halfhoog glad rek, 2 blokken, handschoenen en lusjes verplicht.</i></p>
<p><b>3. Leg-raise tussen de armen vanuit strekhang:</b> Strekhang, leg-raise tussen de armen, ruggelingse hang, terug inhoeken tot strekhang.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Start in strekhang met de arm-romphoek volledig open.</li> <li>• Gestrekte benen tussen de armen brengen met de arm-romphoek open en het hoofd neutraal. De voeten raken het rek niet.</li> <li>• Komen tot dorsale hang met de arm-romphoek 45° open, terugkeren door hoekhang met gestrekte benen zonder de rekstok te raken. Eindigen in strekhang.</li> </ul> <p><i>Materiaal: halfhoog rek, valmat, geen riemen.</i></p>
<p><b>4. 3 horizontale zwaaien:</b> Vanaf bolle stand op 2 blokken, 3 zwaaien tot bekken horizontaal en na 3 zwaaien terug eindigen op de blokken (lusjes). <b>STAP 2</b> : er is minimaal een groene score voor 1 zwaai vereist.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Start en einde in bolle houding met de voeten op 2 blokken.</li> <li>• Ter hoogte van de eerste kabel de hielen naar achter brengen zodat de heupen eerst de verticale passeren; voorbij de verticale versnelde snepper naar bolle houding met arm-romphoek open en de heupen horizontaal.</li> <li>• Hele beweging hoofd neutraal en armen tegen de oren.</li> </ul> <p><i>Materiaal: halfhoog glad rek, 2 blokken, handschoenen en lusjes verplicht.</i></p>
<p><b>5. Handstand en val tot buiklig:</b> Handstand op 1 legger met de rug tegen een mat, val tot buiklig.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• De oren blijven tussen de armen met hoofd neutraal, kijken naar de handen.</li> <li>• Ribben naar binnen, schouders uitgeduwd, heupen recht.</li> <li>• De handen blijven op schouderbreedte en de armen gestrekt. Vallen in 1 lijn met heupen recht, val op de mat met het hele lichaam op hetzelfde moment en hoofd op de mat.</li> </ul> <p><i>Materiaal: 1 legger op minder dan 15 cm van een opstaande mat, zachte mat voor buiklanding.</i></p>

## 11. Technische beschrijving leerlijn 2

### FYSIEKE VOORBEREIDING TECHNISCHE LEERLIJN RICHTLEEFTIJD 9-10 JAAR

<p><b>1. Fysieke reeks :</b> stok 3" opheffen in buiklig; omdraaien en 3" bolle schelphouding; 3" strekzit met armen op; disloque en terug; 3" stalderzit met buik op de vloer en stok van de vloer; 3" strekzit met armen op; vouwzit en stok over de voeten leggen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Armen tegen oren en rug plat in schelphouding.</li> <li>• Streckzit met rechte rug en arm-romp hoek 180°, stalderzit met rechte rug.</li> <li>• Disloque handen max 10 cm verplaatsen.</li> </ul> <p><i>Materiaal: mat, stok.</i></p>
<p><b>2. Handstand gespreid met de benen tegen een mat:</b> 5" handstand, de buik naar een opstaande mat gericht en de benen horizontaal gespreid, de benen steunen tegen de mat.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• De oren blijven tussen de armen met hoofd neutraal, ribben naar binnen, kijken naar de handen</li> <li>• De benen horizontaal gespreid tegen de mat.</li> <li>• De handen binnen een lijn op 25 cm.</li> </ul> <p><i>Materiaal: handen op minder dan 25 cm van een rechtopstaande mat.</i></p>
<p><b>3. Spitz gespreid:</b> op vloer 3" hoeksteun; naar 3" gespreide hoge hoeksteun; 3" hoeksteun.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoeksteun met de heupen tussen de armen en benen horizontaal.</li> <li>• Hef naar hoge hoeksteun met benen gestrekt en vingers schuin naar voor.</li> <li>• Gespreide hoge hoeksteun met benen verticaal.</li> </ul> <p><i>Materiaal: mat of klosjes</i></p>
<p><b>4. Courbette in lig:</b> 3 x courbette in buiklig met foamrol onder de armen en net onder de knieën.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Armen gestrekt tegen de oren.</li> <li>• Bekken naar voor gekanteld, billen opspannen.</li> <li>• Gestrekte benen en buik opspannen.</li> </ul> <p><i>Materiaal: mat, 2 softrollen van 14-15 cm.</i></p>
<p><b>5. 2 spagaten :</b> 2 spagaten naar keuze, op 1 lijn en 1 arm omhoog 3".</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spagaat schouders voor.</li> <li>• Achterste been gestrekt.</li> <li>• Heupen voorover gericht.</li> </ul> <p><i>Materiaal: mat.</i></p>
<p><b>6. Spreidhoeksteun, heffen tot handstand en terug tot spreidhoeksteun:</b> 3" spreidhoeksteun, heffen tot 3" handstand en terug tot 3" spreidhoeksteun.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gestrekte benen en armen, ribben naar binnen.</li> <li>• Spreidhoeksteun met benen horizontaal.</li> <li>• Heupen boven de schouders heffen tot arm-romp hoek 180°, dan benen gespreid opzij op, de rug blijft de hele tijd bol.</li> </ul> <p><i>Materiaal: klosjes, mat.</i></p>
<p><b>7. Gehurkte bovenbalans:</b> 3" gehurkte bovenbalans met knieën achter de armen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vanuit hurkzit komen tot gehurkte bovenbalans met gestrekte armen.</li> <li>• De knieën gedurende 3" achter de armen brengen.</li> <li>• Schouders bol.</li> </ul> <p><i>Materiaal: mat, 2 klosjes.</i></p>
<p><b>8. Schouderstand aan wandrek:</b> kaarshouding, met gebogen armen sportraam vasthouden; zakken tot 30° van de vloer, 3" houden en terug omhoog.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bekken blijft naar voor gekanteld en recht.</li> <li>• Volledig lichaam gestrekt.</li> <li>• Opwaartse beweging start vanuit heupen.</li> </ul> <p><i>Materiaal: sportraam of paal, mat.</i></p>

MAXITRAMPOLINE  
TECHNISCHE LEERLIJN RICHTLEEF TIJD 9-10 JAAR

<p><b>1. Hurksalto achterover met uitstreken.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schouder-as op zelfde plaats en hoofd neutraal.</li> <li>• Start met bekkenlift.</li> <li>• Onderbenen vastnemen en zeer actief uitstreken, knieën en voeten samen.</li> </ul> <p><i>Materiaal: verplicht in het midden van de trampoline.</i></p>	<b>Stap 1</b>
<p><b>2. Streksalto achterover.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schouder-as en hoofd neutraal.</li> <li>• Start armen op; bekkenlift bij afstoot en armen schuin-omlaag brengen.</li> <li>• Gestrekte lichaamspositie met schouders recht.</li> </ul> <p><i>Materiaal: verplicht in het midden van de trampoline.</i></p>	<b>Stap 1</b>
<p><b>3. Streksalto voorover + zweefrol in de trampoline tot op een mat.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Inzet met bolle schouders en armen van zij naar schuin voor, bekken recht, voorover kijken.</li> <li>• Hiellift na de startactie.</li> <li>• Bekken voor en armen schuin-op tussen salto en rol.</li> </ul> <p><i>Materiaal: Maxitramp, blokkenkuil met landingsmat mat 20-30cm of vaste kuil met mat 10 cm.</i></p>	
<p><b>4. Streksalto voorover met late halve schroef.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Afstoot met bekken recht.</li> <li>• Armen bewegen tijdens afstoot van zij- naar voor, schouders bol, hoofd neutraal.</li> <li>• Schroef links = rechterarm en/of -schouder neer; halve schroef in tweede fase.</li> </ul> <p><i>Materiaal: Maxitramp, blokkenkuil met mat 20-30cm of vaste kuil met mat 10 cm.</i></p>	<b>Stap 1</b>
<p><b>5. Kaboom voorover tot handstand.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opsprong armen omhoog in midden trampoline en bol komen tot buiklig in midden trampoline.</li> <li>• Buiklig met armen gebogen boven hoofd op de trampoline; voeten vertraagd en kaats met de voeten met hiellift.</li> <li>• Eindfase 1 kaats in handstand met bekken vast, oren tussen de armen en armen gestrekt.</li> </ul>	
<p><b>6. Ball out:</b> hoeklig op de rug, salto voorover gehoekt tot hoeklig op de rug, tot stand (piqué américain).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Armen omhoog en dan tot ruglig gehoekt.</li> <li>• Vanuit hoeklig bekkenactie en hoeksalto voorover inzetten.</li> <li>• Hoofd steeds neutraal.</li> </ul>	
<p><b>7. Temp.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Start vooraan in de trampoline met streksprong.</li> <li>• Verre temp, gestrekte benen, hoofd neutraal.</li> <li>• Armactie armen op en terug met bolle eindfase.</li> </ul>	
<p><b>8. Streksalto achterover met late halve schroef STAP 2 : er is minimaal een groene score voor streksalto achterover vereist.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schouder-as en hoofd neutraal.</li> <li>• Eerst bekkenlift, dan ½ schroef.</li> <li>• Rotatie links = linkerarm en/of linkerschouder neer, ½ schroef in 2<sup>de</sup> fase van de streksalto.</li> </ul> <p><i>Materiaal: verplicht in het midden van de trampoline.</i></p>	
<p><b>9. Streksalto achterover met 1/1 schroef. STAP 2 : er is minimaal een groene score voor streksalto achterover en streksalto achterover met late halve schroef vereist.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schouder-as en hoofd neutraal.</li> <li>• Eerst bekkenlift, dan schroef.</li> <li>• Rotatie links = linkerarm en/of linkerschouder neer.</li> </ul> <p><i>Materiaal: verplicht in het midden van de trampoline.</i></p>	
<p><b>10. Dubbel salto voorover gehurkt.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Inzet met bolle schouders, bekken recht, armen bewegen van zij naar schuin omhoog.</li> <li>• Juiste hurkpositie met schouders bol, onderbenen vastnemen.</li> <li>• Uitstreken voor de landing.</li> </ul> <p><i>Materiaal: Maxitramp, blokkenkuil met mat 20-30cm of vaste kuil met mat 10 cm.</i></p>	
<p><b>11. Streksalto voorover met schroef STAP 2 : er is minimaal een groene score voor streksalto voorover met late halve schroef vereist.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Afstoot armactie zij naar voor, en heupen recht.</li> <li>• Schouders bol, hoofd neutraal.</li> <li>• Schroef link = rechterarm en/of -schouder eerst neer, eindigen met armen zij.</li> </ul> <p><i>Materiaal: Maxitramp, blokkenkuil met mat 20-30cm of vaste kuil met mat 10 cm.</i></p>	
<p><b>12. ¾ hurksalto achterover tot buiklig; kodi hurksalto tot stand.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoofd en schouders steeds neutraal; bekkenlift bij de start van de salto, midden trampoline.</li> <li>• Buiklig in extensie, armen gebogen boven het hoofd op de trampo, benen gebogen.</li> <li>• Courbette tot hurksalto met hoofd recht, bolle schouders en onderbenen vastnemen.</li> </ul>	



**13. Kaboom achterover gestrekt.**

- Start met armen omhoog brengen.
- Komen tot ruglig met voeten vertraagd gevolgd door een voetkaats; hoofd hele beweging neutraal.
- Bekken recht en armen neer tijdens de streksalto.

**14. Dubbel salto achterover gehurkt. STAP 2 : er is minimaal een groene score voor hurksalto achterover en streksalto achterover vereist.**

- Schouder-as en hoofd neutraal.
- Start met bekkenlift.
- Onderbenen vast en horizontaal uitstrekken.

*Materiaal: Maxitramp, blokkenkuil met mat 20-30cm of vaste kuil met mat 10 cm. Keuze in of uit de trampoline.*

VLOER  
TECHNISCHE LEERLIJN RICHTLEEF TIJD 9-10 JAAR

<p><b>1. Courbette en afstoot:</b> courbette vanuit lage overstreckte handstand op verhoging + achterover springen tot bolle vouwzit met armen voorover op mat.</p> <p><b>Stap 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Start courbette in overstreckte houding met benen licht gebogen.</li> <li>• Eindigen in vouwzit met de schouders bol, armen neer en naar voeten kijken.</li> <li>• Afstoten op gestrekte benen tot bolle strekzit.</li> </ul> <p><i>Materiaal: vloer of tumblingbaan, verhoging 20 cm, valmat 30 cm.</i></p>	
<p><b>2. Flik-flak in minitramp:</b> Aanloop voorover naar schuine minitramp of plankoline; afstoot flik-flak.</p> <p><b>Stap 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• De armen blijven de hele beweging tegen de oren met het hoofd neutraal.</li> <li>• Duidelijke handstandfase met arm-romp hoek open. Vingers licht naar binnen met duim en wijsvingers in driehoekje, handen op schouderbreedte.</li> <li>• Eindigen met courbette naar bolle houding met armen omlaag.</li> </ul> <p><i>Materiaal: vloer of tumblingbaan, plankoline of minitrampoline aan 1 zijde op verhoging 20 cm.</i></p>	
<p><b>3. Maximaal 3 passen; opsprong; loopoverslag, doorlopen.</b></p> <p><b>Stap 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opsprong met bolle schouders en knie op, handen op de grond plaatsen voor het vertrek van het zwaaibeen.</li> <li>• Bol inkomen met diepe beenbuiging.</li> <li>• Open eindhouding op gestrekt been, armen op en doorlopen.</li> </ul> <p><i>Materiaal: olympische vloer of tumblingbaan.</i></p>	
<p><b>4. Ophurken tot handstand; doorrollen met gestrekte benen; bolle stut +45° met gestrekte armen.</b></p> <p><b>Stap 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ophurken met gestrekte armen en de knieën tegen de romp, armen tegen de oren.</li> <li>• Handstandpositie ribben naar binnen, bekken recht, armen tussen de oren.</li> <li>• Start koprol achterover met de armen tegen de oren, en deze positie aanhouden bij het afrollen. Rollen op armen gestrekt en vingers naar elkaar toe. Eindpositie bol, heupen recht.</li> </ul> <p><i>Materiaal: mat.</i></p>	
<p><b>5. Opsprong arabier en verre afstoot:</b> arabier vanaf springplank, start met voeten samen + verre bolle afstoot achterover tegen rechtopstaande mat.</p> <p><b>Stap 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bolle opsprong met knie op, diepe kniebuiging rechtdoor. Duidelijke steunfase, op links en op rechts.</li> <li>• Eerst hand vingers rechtdoor, pas dan indraaien. Tweede hand vingers ingedraaid naar binnen of dwars.</li> <li>• Eindpositie bol, armen laag, kijken voeten.</li> </ul> <p><i>Materiaal: springplank op olympische vloer of tumblingbaan, zachte mat rechtopstaand tegen muur. Opsprong van op de springplank.</i></p>	
<p><b>6. Opsprong arabier; flik-flak; flik-flak; hurksalto:</b> arabier vanaf een springplank, start voeten samen.</p> <p><b>Stap 2 :</b> er is minimaal een groene score voor flik-flak in de minitrampoline en opsprong arabier vereist.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tussen arabier en flik-flaks bolle schouders naar beneden brengen met de armen laag en kijken naar de voeten. Arabier eerste hand vingers rechtdoor, pas dan indraaien.</li> <li>• Arm-romp hoek open in de handstandfase van flik-flak, de handen op schouderbreedte en de vingers licht inwaarts gedraaid met duim en wijsvinger in een driehoek.</li> <li>• Salto met schouders en hoofd stabiel + bekkenlift, actief uitstrekken.</li> </ul> <p><i>Materiaal: springplank op olympische vloer of tumblingbaan. Opsprong van op de springplank.</i></p>	
<p><b>7. Maximaal 3 passen; opsprong; loopoverslag; overslag; streksprong.</b> <b>Stap 2 :</b> er is minimaal een groene score voor loopoverslag vereist.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opsprong met bolle schouders en knie op, handen op de grond plaatsen voor het vertrek van het zwaaibeen.</li> <li>• Bol inkomen met diepe beenbuiging.</li> <li>• Beide overslagen eindigen met bekken voor, gestrekte benen en armen omhoog.</li> </ul> <p><i>Materiaal: olympische vloer of tumblingbaan met daarop zachte matjes van 5 cm (verplicht).</i></p>	
<p><b>8. Ophoeken tot handstand met ½ draai; stut tot handstand met ½ draai.</b> <b>Stap 2 :</b> er is minimaal een groene score voor ophurken en bolle stut vereist.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hele tijd armen tegen oren, ribben in.</li> <li>• Beide halve draaien eindigen met handstand.</li> <li>• Stut gestrekte armen, draai-inzet tijdens opwaartse fase met voeten eerst, bolle houding; handstandfase 1" aanhouden. DRAAIRICHTING LINKS = STUT OM LINKERARM !</li> </ul> <p><i>Materiaal: mat.</i></p>	
<p><b>9. Courbette flik-flak;</b> courbette uit lage overstreckte handstand op verhoging + flik-flak <b>Stap 2 :</b> er is minimaal een groene score voor courbette met afstoot vereist.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Start courbette in overstreckte houding met benen licht gebogen.</li> <li>• Eindigen in vouwstand met de schouders bol, armen neer en naar voeten kijken.</li> <li>• Flik-flak met open arm-romphoek, hoofd neutraal en benen uitgestrekt. Actieve courbette.</li> </ul> <p><i>Materiaal: vloer of tumblingbaan, verhoging 20 cm.</i></p>	





VOLTIGE  
TECHNISCHE LEERLIJN RICHTLEEF TIJD 9-10 JAAR

<p><b>1. 1 thomasflair op paddenstoel:</b> starten en eindigen op 1 been met 1 been +45° omhoog. Indien je naar links start begin je in stand met het rechterbeen omhoog en eindig je in stand met het linkerbeen omhoog. <b>Stap 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Spreiding blijft hele beweging maximaal.</li><li>• Beide heupen voor gericht, 1 lijn.</li><li>• Start met linkerbeen hoog omhoog, einde met rechterbeen hoog omhoog (of omgekeerd).</li></ul> <p><i>Materiaal: paddenstoel 60 cm met 1 lijn (tape).</i></p>
<p><b>2. 1 flank op 1 beugel op paddenstoel.</b> <b>Stap 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Het lichaam is volledig gestrekt.</li><li>• Regelmatig ritme, de handen in mixed of ondergreep.</li><li>• De beide schouders en heupen zijn de hele beweging voorwaarts gericht.</li></ul> <p><i>Materiaal: paddenstoel 60 cm met 1 beugel</i></p>
<p><b>3. 10 flanken op paddenstoel.</b> <b>Stap 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Het lichaam is volledig gestrekt.</li><li>• Regelmatig ritme, de handen blijven op 1 lijn.</li><li>• De beide schouders en heupen zijn de hele beweging voorwaarts gericht. Einde achteraan met benen samen en heupen recht.</li></ul> <p><i>Materiaal: paddenstoel 60 cm met 1 lijn (tape).</i></p>
<p><b>4. Zijwaartse been-en bekkenzwaaien in streksteun op een balk :</b> in streksteun op de balk 3 bekkenzwaaien voorlugs en 3 bekkenzwaaien ruggelings met benen samen.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Schouders van links naar rechts bewegen waardoor de bekkenzwaai start.</li><li>• De schouder waarop gesteund wordt zakt lichtjes door, de andere schouder volledig uitdrukken.</li><li>• Het heupen blijven de hele tijd open, de romp recht en het hoofd neutraal.</li></ul> <p><i>Materiaal: balk, mat.</i></p>
<p><b>5. 5 frontale flanken aan de top van een vloerpaard zonder beugels.</b> <b>Stap 2 :</b> er is minimaal een groene score op 10 flanken aan de paddenstoel vereist.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Het lichaam is volledig gestrekt.</li><li>• Regelmatig ritme, de handen blijven op 1 lijn.</li><li>• De beide schouders en heupen zijn de hele beweging voorwaarts gericht. Einde achteraan met benen samen en heupen recht.</li></ul> <p><i>Materiaal: vloerpaard zonder beugels.</i></p>
<p><b>6. 3 thomasflairs op paddenstoel.</b> <b>Stap 2 :</b> er is minimaal een groene score op 1 thomasflair vereist.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Spreiding blijft hele beweging maximaal.</li><li>• Beide heupen voor gericht, 1 lijn.</li><li>• Start met linkerbeen hoog omhoog en eindigen met rechterbeen hoog omhoog (of omgekeerd).</li></ul> <p><i>Materiaal: paddenstoel 60 cm met 1 lijn (tape).</i></p>
<p><b>7. 5 flanken op 1 beugel op paddenstoel.</b> <b>Stap 2 :</b> er is minimaal een groene score op 1 flank op 1 beugel vereist.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Het lichaam is volledig gestrekt.</li><li>• Regelmatig ritme, de handen in mixed greep of ondergreep.</li><li>• De beide schouders en heupen zijn de hele beweging voorwaarts gericht. Einde achteraan met benen samen en heupen recht.</li></ul> <p><i>Materiaal: paddenstoel 60 cm met 1 beugel</i></p>
<p><b>8. 5 flanken op een lage vloerpaddenstoel.</b> <b>Stap 2 :</b> er is minimaal een groene score op 10 flanken aan de paddenstoel vereist.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Het lichaam is volledig gestrekt.</li><li>• Regelmatig ritme, de handen blijven op 1 lijn.</li><li>• De beide schouders en heupen zijn de hele beweging voorwaarts gericht. Einde achteraan met benen samen en heupen recht.</li></ul> <p><i>Materiaal: vloerpaddenstoel op een mat (gladde mat of plastic is toegelaten).</i></p>
<p><b>9. 2 flanken, 2 stockli, 2 flanken, 2 russen, 2 flanken op de paddenstoel.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Inzet stockli voor, eerst schouders en dan heupen.</li><li>• Tweede deel stockli met hiellift.</li><li>• Russen in S-houding met gestrekte armen.</li></ul> <p><i>Materiaal: paddenstoel 60 cm met kruis (tape).</i></p>
<p><b>10. Magyar aan het vloerpaard zonder beugels.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Starten en eindigen over de lijn (tape).</li><li>• Heupen en schouders voor gericht tijdens de flank. Bij elke stap schouders actief boven de steun.</li><li>• Verplaatsing in maximum 6 flanken.</li></ul> <p><i>Materiaal: vloerpaard zonder beugels met aan beide zijden een tape op 30 cm van het uiteinde.</i></p>
<p><b>11. Record: 40 flanken op paddenstoel.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Het lichaam is volledig gestrekt.</li><li>• Regelmatig ritme, de handen blijven op 1 lijn.</li><li>• De beide schouders en heupen zijn de hele beweging voorwaarts gericht. Einde achteraan met benen samen en heupen recht.</li></ul> <p><i>Materiaal: paddenstoel 60 cm met 1 lijn (tape).</i></p>



## RINGEN

### TECHNISCHE LEERLIJN RICHTLEEFTIJD 9-10 JAAR

<p><b>1. 3 zwaaien met gestrekte armen:</b> achterzwaai schouders laag, voorzwaai richting omgekeerde hang. <b>Stap 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Achterzwaai ringen en polsen naar buiten, schouders laag met bovenlichaam bol, hoofd schuin naar voor.</li> <li>• Voorzwaai richting omgekeerde hang met polsen naar achter, schouders bol, voeten omhoog, heupen recht, hoofd op de borst.</li> <li>• Hoofd neutraal.</li> </ul> <p><i>Materiaal: hoge ringen, valmat, keuze lusjes of riemen.</i></p>
<p><b>2. Muscle-up vanuit strekhang tot steun en 3" steun.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Streckhang schouder-romp 180°, polsen naar buiten gericht; hoofd neutraal.</li> <li>• Optrekken in vloeiende beweging; bekken blijft gestrekt.</li> <li>• Steun met ringen recht, de ringen raken de heupen niet.</li> </ul> <p><i>Materiaal: hoge ringen en valmat.</i></p>
<p><b>3. Reeks 50-50 toestel:</b> plank rugwaarts; plank voor; optrekken tot steun; kleine plank polsen voor; breedtehang 45° en opduwen tot steun (alles 3" aanhouden).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Plank rugwaarts en voorover met bekken recht.</li> <li>• Kleine plank met recht rug.</li> <li>• Alle bewegingen met gestrekte armen.</li> </ul> <p><i>Materiaal: 50-50 toestel op schouderhoogte.</i></p>
<p><b>4. 3 zwaaien tot 45° met gestrekte armen:</b> achterzwaai met bekken 45°, bolle voorzwaai met schouders op ringhoogte en bekken 45°. <b>Stap 2 :</b> er is minimaal een groene score voor 3 zwaaien tot bolle omgekeerde hang vereist.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Achterzwaai ringen en polsen naar buiten, schouders laag met bovenlichaam bol.</li> <li>• Voorzwaai polsen naar achter, schouders bol, tenen tot hoogte van de kabels, heupen recht.</li> <li>• Hoofd neutraal, ringen bewegen.</li> </ul> <p><i>Materiaal: hoge ringen, valmat, keuze lusjes of riemen.</i></p>
<p><b>5. 10" handstand met touwen:</b> voeten tegen de binnenzijde van de touwen, heffen naar keuze.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Armen hele tijd gestrekt. De handstand corrigeren vanuit de schouders.</li> <li>• Touwen niet raken met de armen of schouders.</li> <li>• Ringen recht houden.</li> </ul> <p><i>Materiaal: verstelbare ringen op schouderhoogte; mat.</i></p>
<p><b>6. Hoeksteun aan ringen:</b> 3" steun met de ringen recht; 3" hoeksteun en polsen voorover gericht; 3" steun met de ringen recht.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoeksteun met polsen voor gericht, de ringen raken het lichaam niet.</li> <li>• Benen horizontaal tijdens hoeksteun.</li> <li>• Tijdens hoeksteun polsen naar voor draaien en ringen raken het lichaam niet.</li> </ul> <p><i>Materiaal: verstelbare ringen op schouderhoogte, mat.</i></p>

SPRONG  
TECHNISCHE LEERLIJN RICHTLEEFTIJD 9-10 JAAR

<p><b>1. Arabier tot ruglig:</b> Van op een verhoging, arabier uit 1 stap, tot ruglig in schelphouding op mat gelijke hoogte.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Actieve beenzwaai.</li> <li>• Eerste hand met vingers rechtdoor, afstoot op tweede hand met blokkeren schouder.</li> <li>• Eindigen met courbette tot ruglig in schelphouding op de zachte mat, hoofd neutraal.</li> </ul> <p><i>Materiaal: verhoging voor 1 stap arabier, zeer zachte mat op zelfde hoogte als verhoging voor de ruglanding.</i></p>
<p><b>2. Streksalto + zweefrol 70 cm:</b> <span style="float: right;"><b>Stap 1</b></span></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Versnelde aanloop.</li> <li>• Insprong met heupen recht, armactie zij naar voor.</li> <li>• Streksalto eerst inzet schouders, dan hielen.</li> </ul> <p><i>Materiaal: aanloopstrook; springplank; mat 70 cm.</i></p>
<p><b>3. Arabier flik-flak op verhoging 115 cm:</b> aanloop (yurchenko) arabier flik-flak op een verhoging van 1.15 m tot stand op de verhoging (met springplank).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arabier recht inkomen, eindfase arabier met bolle schouders voorbij de voeten, armen laag en kijken naar de voeten.</li> <li>• Actieve bekkenlift tot handstandfase net voor de verticale, arm-romp hoek 180° open.</li> <li>• Courbette fase met armen hele tijd naast de oren tot bolle stand armen omhoog met armen omhoog.</li> </ul> <p><i>Materiaal: verhoging 115 cm, springplank.</i></p>
<p><b>4. Afstoot met handen op een springplank en radslag tot zijwaartse stand met doorstart zweefrol (voorbereiding kasamatsu):</b> Aanloop en afstoot met de handen op een springplank, radslag tot zijwaartse stand op een mat + in 1 beweging doorstarten naar zweefrol (de mat is 20 cm hoger dan springplank).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eerste hand radslag vingers rechtdoor, afstoot op tweede hand met blokkeren schouder.</li> <li>• Armen omhoog brengen voor de starten van de zweefrol.</li> <li>• Vlotte verbinding tussen radslag en zweefrol.</li> </ul> <p><i>Materiaal: aanloopstrook of verende vloer, springplank, mat 20 cm hoger dan springplank.</i></p>
<p><b>5. Overslag op verhoging 115 cm, eindigen op verhoging:</b> Aanloop en met springplank of plankoline zeer actief naar handstand springen op een verhoging van 115 cm; afstoot op de handen en eindigen in stand op een de verhoging. De voeten eindigen waar de handen stonden. <b>Stap 2</b> : er is minimaal een groene score op streksalto + zweefrol op 70 cm vereist.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Heupen recht op de springplank.</li> <li>• Insprong met gebogen armen zij; armactie voorover, lichaam roteert naar de verticale.</li> <li>• Actief kaatsen op gestrekte armen en tot stand komen op de plaats waar de handen stonden. Heupen blijven de hele tijd gestrekt; hoofd neutraal.</li> </ul> <p><i>Materiaal: aanloopstrook; verhoging 115 cm; springplank of plankoline.</i></p>
<p><b>6. Afstoot tot handstand op verhoging 30 cm (op verhoging 115 cm):</b> Aanloop en met springplank of plankoline zeer actief naar handstand springen op een verhoging van 115 cm; afstoot op de handen en eindigen in handstand eindigen op een de verhoging van 30 cm. <b>Stap 2</b> : er is minimaal een groene score op streksalto + zweefrol op 70 cm vereist.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Heupen recht op de springplank.</li> <li>• Insprong met gebogen armen zij; armactie voorover, lichaam roteert naar de verticale.</li> <li>• Actieve afstoot tot handstand op de 30 cm verhoging. Heupen blijven de hele tijd gestrekt; hoofd neutraal. Afstoot en eindpositie met gestrekte armen.</li> </ul> <p><i>Materiaal: aanloopstrook; verhoging 115 cm + na 50 cm nog een verhoging (gymblok of harde mat) van 30 cm, springplank of plankoline.</i></p>

BRUG  
TECHNISCHE LEERLIJN RICHTLEEF TIJD 9-10 JAAR

<p><b>1. Voorwaarts uitwenden met ½ draai over 1 arm, boven horizontaal:</b> 2 zwaaien boven horizontaal en bij de 3<sup>de</sup> zwaai vooraan uitkeren met halve draai boven horizontaal tot op verhoging op leggerhoogte.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zwaaien met bekken en hoofd recht. Het bekken komt eerst door de steunfase.</li> <li>• Schouders boven de steun en bol uitduwen tijdens de draai, hoofd neutraal.</li> <li>• Eindigen in hand- en voetensteun op hoge mat.</li> </ul> <p><i>Materiaal: lage juniorbrug, mattenberg met harder bovenvlak naast de brug op leggerhoogte, leggerbescherming is toegelaten.</i></p>
<p><b>2. Handstand, pak-pak (1/2) voor, handstand:</b></p> <p>5" handstand op lage leggers; pak-pak (1/2 draai) voorover, 5" handstand tegen opstaande mat.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>SSS regel</b> : schroef links = steun op links (linkerhand blijft staan tijdens de start).</li> <li>• De hele beweging de juiste handstandpositie aanhouden. Handstand, schouders bol, ribben naar binnen, oren tussen de armen, kijken naar de handen.</li> <li>• Stap voor op schouderbreedte en uitduwen, eindigen in handstand tegen mat, de heupen zijn recht en komen eerst tegen de mat.</li> </ul> <p><i>Materiaal: Leggers, rechtopstaande mat tegen muur.</i></p>
<p><b>3. 3 zwaaien in hang:</b> Hoge brug: bol inspringen en 3 zwaaien in hang met bekken horizontaal, laatste zwaai met benen gebogen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bol opspringen tot hang met vingers naar buiten.</li> <li>• Hoofd neutraal, bekken gaat eerst door de hangfase.</li> <li>• Benen gebogen of gestrekt tijdens hangfase van eerste 2 zwaaien, laatste zwaai met naar achter gebogen benen en bekken voor in de hangfase.</li> </ul> <p><i>Materiaal: Halfhoge herenbrug.</i></p>
<p><b>4. 5 basiszwaaien en lichaam tot 30° boven horizontaal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• De schouders boven de steun houden.</li> <li>• De hele tijd voorover kijken en het bekken recht houden.</li> <li>• Het bekken komt eerst door de steunfase.</li> </ul> <p><i>Materiaal: lage brug met platte leggers of 2 stabiele rechte kasten.</i></p>
<p><b>5. Handstand, pak-pak (1/2) achter, handstand:</b></p> <p>5" handstand; pak-pak (1/2 draai) achterover in 2 passen; 5" handstand.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Handstand, schouders bol, ribben naar binnen, oren tussen de armen, kijken naar de handen.</li> <li>• Bekken iets meer opengedruwd zodat de hielen tussen de brug blijven bij de start van ½ draai.</li> <li>• Slechts 2 stappen gebruiken.</li> </ul> <p><i>Materiaal: Leggers.</i></p>
<p><b>6. Onderzwaai uit streksteun en pendelkip tot spreidzit:</b> Vanuit streksteun aan de lage brug de arm-romp hoek openduwen met gestrekt lichaam; vervolgens bol inkomen tot onderzwaai; kip terug tot spreidzit.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vanuit streksteun arm-romphoek openen met gestrekt lichaam en hoofd neutraal.</li> <li>• Duidelijke onderzwaai met schommel van het bekken.</li> <li>• Kip terug tot spreidzit.</li> </ul> <p><i>Materiaal: Lage juniorbrug; zachte mat onder de brug.</i></p>
<p><b>7. Hurksalto achterover tot op hoge mat.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>SSS regel</b> : schroef links = salto achter over rechter arm.</li> <li>• Bekken komt eerst door de steunfase, ook tijdens de salto. Duidelijke afstoot met kaatsen en schouders boven de steun.</li> <li>• Bolle houding, hoofd neutraal, bekken beweegt naar hoofd toe.</li> </ul> <p><i>Materiaal: Lage juniorbrug, hoge mat 30 cm onder leggerhoogte, leggerbescherming is toegestaan.</i></p>

## REK

## TECHNISCHE LEERLIJN RICHTLEEF TIJD 9-10 JAAR

<p><b>1. Zwaaien in strekhang tot 45°:</b> strekhang, pendelzwaai in bovengreep, 5 zwaaien in strekhang; de laatste 3 zwaaien boven 45°.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendelzwaai = uit hoekhang naar overstrekking en bolle uitzwaai voor in bovengreep.</li> <li>• Hele tijd hoofd neutraal en oren tussen armen.</li> <li>• Bolle achterzwaai, ter hoogte van de kabels hielen naar achter zodat bekken eerst verticale passeert; voorbij verticale versnelling terug naar bolle houding met schouders op.</li> </ul> <p><i>Materiaal: halfhoog glad rek, handschoenen en lusjes verplicht.</i></p> <p style="text-align: right;"><b>Stap 1</b></p>
<p><b>2. Onderzwaai aan laag rek met start en einde in stand op 2 blokken.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Starten en einde met voeten op 2 gymblokken, met schouder bol en bekken recht.</li> <li>• Bolle houding aanhouden en hoofd neutraal.</li> <li>• Benen raken het rek niet.</li> </ul> <p><i>Materiaal: laag rek, 2 gymblokken. Verplicht met riemen.</i></p>
<p><b>3. Handstand halve draai onder- tot bovengreep:</b> 5" handstand in ondergreep met buik tegen opstaande mat, ½ draai tot handstand in bovengreep en val tot buiklig.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>SSS regel</b> : schroef links = steun links (linkerhand blijft staan bij de start)</li> <li>• Handstand met schouders bol uitgeduwd, ribben naar binnen, bekken recht; oren de hele beweging tussen de armen, hoofd neutraal. Handen iets breder dan schouderbreedte in palmgreep, schouderbreedte in kneukelgreep.</li> <li>• Val tot buiklig in vormspanning, hele lichaam komt op zelfde moment op de mat.</li> </ul> <p><i>Materiaal: 1 legger op 15 cm van een rechtopstaande mat.</i></p>
<p><b>4. Zolendraai vanuit slinger:</b> opzwaai tot 45°; 2 slingers borstwaarts; zolendraai; 2 slingers. <b>Stap 2</b> : er is minimaal een groene score voor zwaai tot 45° vereist.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hele tijd hoofd neutraal en oren tussen armen.</li> <li>• Ter hoogte van de kabels hielen naar achter zodat bekken eerst verticale passeert; voorbij verticale versnelling terug naar bolle houding met schouders op. Voor de zolendraai blijft bekken langer open in de hangfase.</li> <li>• Zolendraai met versnelling, de voeten komen pas met gestrekte benen op het rek voorbij de verticale. Einde zolendraai arm-romphoek openen in perfecte handstandhouding.</li> </ul> <p><i>Materiaal: halfhoog glad rek, handschoenen en lusjes verplicht.</i></p>
<p><b>5. Stalerspreiden aan laag rek met start en einde op 2 blokken.</b></p> <p>Inspreiden tot onderzwaai (stalter) gespreid en terug op de blokken.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Starten in stand op 2 gymblokken, bolle schouders en bekken recht.</li> <li>• Start met benen samen en pas onderaan smal en diep inspreiden met hoofd neutraal.</li> <li>• Hangfase tonen; daarna vooraan arm-romp hoek openen.</li> </ul> <p><i>Materiaal: laag rek, 2 blokken zo opgesteld dat men het rek in hand-en voetensteun kan vastnemen met de schouders boven of licht achter de steun. Verplicht met lusjes.</i></p>
<p><b>6. Streksalto tot stand:</b> vanuit 3 zwaaien of steun in bovengreep.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Na een duidelijke snepper actie door de hangfase; de arm-romp hoek openen tijdens het lossen, bolle schelphouding aanhouden; hoofd neutraal, heup recht.</li> <li>• Tijdens de eerste fase is er geen draaiing rond de breedte as.</li> <li>• Rotatie rond de breedte-as inzetten door de armen omlaag te brengen in de tweede fase van de beweging. Eindigen in stand.</li> </ul> <p><i>Materiaal: Halfhoge rekstok; valkuil met 20-30 cm mat of gesloten kuil met 10 cm mat.</i></p>
<p><b>7. Ophoeken in ellegreep:</b> uit stand op verhoging, aan vloer rekstokje ophoeken in ellegreep tot handstand 2" en val tot ruglig op mat op rekstokhoogte.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Starten in hoekhandstand op een lage blok, de handen in ellegreep met duidelijke steun, de duimen rond de leggers en de polsen omhoog.</li> <li>• Met gestrekte armen opspringen door duidelijke hoekfase naar uitgeduwde handstand in ellegreep.</li> <li>• Handstand tonen, val tot ruglig in ellegreep, het hele lichaam op zelfde moment op de mat.</li> </ul> <p><i>Materiaal: blok 40 cm, vloer rekstok, zachte mat, geen riemen.</i></p>

## 15. Technische beschrijving leerlijn 3

### FYSIEKE VOORBEREIDING TECHNISCHE LEERLIJN RICHTLEEF TIJD 11-12 JAAR

<p><b>1. Fysieke reeks:</b> 3" langzit met armen op; disloque en terug; 3" spreidzit 90° met de onderbuik plat; langzit; vouwzit armen op; stok voorbij de voeten leggen; tot ruglig komen en 3" brug, kick over door handstand tot stand.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Streckzit met rechte rug en arm-romp hoek 180°.</li> <li>• Disloque handen max 10 cm verplaatsen.</li> <li>• Brug met de schouders boven de handen.</li> </ul> <p><i>Materiaal: mat, stok.</i></p>
<p><b>2. Spreidhoeksteun en heffen:</b> 3" spreidhoeksteun, heffen tot 3" handstand, terug tot 3" spreidhoeksteun, uitheffen tot de rug verticaal is en tot stand komen met de voeten tussen de steun.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gestrekte benen en armen, ribben naar binnen.</li> <li>• Spreidhoeksteun met benen horizontaal.</li> <li>• Bekken boven de schouders heffen tot arm-romp hoek 180°, dan benen gespreid opzij op.</li> </ul> <p><i>Materiaal: 2 leggers, mat.</i></p>
<p><b>3. 4 m touw klimmen:</b> touw klimmen zonder voeten in minder dan 10".</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Start in zit op een blok, voeten raken grond niet.</li> <li>• Benen raken het touw niet.</li> <li>• Tape op 4 m aantikken.</li> </ul> <p><i>Materiaal: klimtouw met tape op 4 meter, starten in zit op een blok met de voeten van de grond.</i></p>
<p><b>4. Buikrol tot handstand:</b> Vanuit kniezit, buikrol tot handstand.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Afrollen in overgestrekte houding.</li> <li>• Benen gestrekt.</li> <li>• Schouders uitduwen tot juiste handstandhouding.</li> </ul> <p><i>Materiaal: mat.</i></p>
<p><b>5. Spagaat links, rechts en midden:</b> 3" middenspagaat; 3" spagaat links; 3" spagaat rechts.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bekken en schouders recht.</li> <li>• 1 arm op.</li> <li>• Op 1 lijn.</li> </ul> <p><i>Materiaal: mat met lijn.</i></p>
<p><b>6. Bovenbalans:</b> 5" bovenbalans gespreid.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Armen gestrekt, schouders uitgeduwd.</li> <li>• Rug en bekken recht, hoofd neutraal.</li> <li>• Benen op gelijke hoogte met de rug.</li> </ul> <p><i>Materiaal: 2 leggers, mat.</i></p>
<p><b>7. Mana:</b> 3" hoeksteun; 3" mana; 3" hoeksteun.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Benen hele reeks gestrekt.</li> <li>• Vloer niet raken.</li> <li>• Rug horizontaal in mana.</li> </ul> <p><i>Materiaal: mat.</i></p>
<p><b>8. Sprong uit stand tot op gymblok 90 cm :</b> sprong uit stand op een verhoging van 90 cm; landing.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sprong uit volledige stilstand.</li> <li>• Landing in squathouding.</li> <li>• Knieën en voeten recht tijdens de landing.</li> </ul> <p><i>Materiaal: verhoging van 90 cm, landingsmatten.</i></p>

MAXITRAMPOLINE  
TECHNISCHE LEERLIJN RICHTLEEF TIJD 11-12 JAAR

<p><b>1. Dubbel schroef achterover:</b> in het midden van de trampoline.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schouder-as en hoofd neutraal.</li> <li>• Eerst bekkenlift, dan schroeven.</li> <li>• Rotatie links = linkerarm en linkerschouder neer.</li> </ul>	<b>Stap 1</b>
<p><b>2. Dubbel schroef voorover.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Afstoot armactie van opzij naar schuin omhoog + bekken recht.</li> <li>• Schouders bol, hoofd neutraal.</li> <li>• Schroef link = rechterarm eerst neer, armen schuin op tijdens eindfase.</li> </ul> <p><i>Materiaal: Maxitramp, blokkenkuil met mat 20-30cm of vaste kuil met mat 10 cm.</i></p>	<b>Stap 1</b>
<p><b>3. Vrije dubbel salto achterover in puckhouding.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schouder-as en hoofd neutraal.</li> <li>• Start met bekkenlift naar puckhouding.</li> <li>• Armen voorlangs neer in puckhouding en horizontaal uitstrekken.</li> </ul> <p><i>Materiaal: Maxitramp, blokkenkuil met mat 20-30cm of vaste kuil met mat 10 cm.</i></p>	<b>Stap 1</b>
<p><b>4. Ball out en hoek- of hurksalto voorover met halve schroef:</b> ball out (piqué américain) ½ schroef.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Armen omhoog en dan tot ruglig gehoekt, hele beweging hoofd neutraal.</li> <li>• Vanuit hoeklig inzet heupen en salto voorover.</li> <li>• Late halve schroef met armen neer en hoofd neutraal.</li> </ul>	
<p><b>5. Kaboom achterover gestrekt met schroef.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Start met armen omhoog brengen.</li> <li>• Komen tot ruglig met voeten vertraagd gevolgd door een voetkaats; hoofd hele beweging neutraal.</li> <li>• Bekken recht en armen neer tijdens de streksalto; schroef links = linkerarm neer.</li> </ul>	
<p><b>6. ¾ hurksalto achterover tot buiklig; kodi hurksalto tot buiklig; kodi hurksalto tot stand.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoofd en schouders steeds neutraal; bekkenlift bij de start van de salto, midden trampoline.</li> <li>• Buiklig in extensie, armen gebogen boven het hoofd op de trampo, benen gebogen.</li> <li>• Courbette tot hurksalto met hoofd recht, bolle schouders en onderbenen vastnemen.</li> </ul>	
<p><b>7. Streksalto 5/2 schroef achterover + streksprong. Stap 2 :</b> <i>er is minimaal een groene score voor streksalto met 2/1 schroef achter vereist.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schouder-as en hoofd neutraal.</li> <li>• Eerst bekkenlift, dan schroeven, rotatie links = linkerarm en linkerschouder neer.</li> <li>• Eindfase en streksprong met armen schuin omhoog, bekken recht.</li> </ul>	
<p><b>8. Streksalto 3/1 schroef voorover. Stap 2 :</b> <i>er is minimaal een groene score voor dubbel schroef voor vereist.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Afstoot armactie van opzij naar schuin omhoog en bekken recht.</li> <li>• Schouders bol, hoofd neutraal.</li> <li>• Schroef link = rechterarm eerst neer, armen schuin op tijdens eindfase.</li> </ul> <p><i>Materiaal: Maxitramp, blokkenkuil met mat 20-30cm of vaste kuil met mat 10 cm</i></p>	
<p><b>9. Dubbel pucksalto achterover met ½ schroef. Stap 2 :</b> <i>er is minimaal een groene score voor dubbel puck achter vereist.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schouder-as en hoofd neutraal, duidelijke bekkenlift.</li> <li>• Schroef na de startfase, met oriëntatie naar beneden.</li> <li>• Puckpositie behouden tijdens hele beweging.</li> </ul> <p><i>Materiaal: Maxitramp, blokkenkuil met 20-30 cm mat op gelijke hoogte of vaste kuil met 10 cm mat.</i></p>	
<p><b>10. Dubbel hoeksalto voorover met halve schroef.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Afstoot met bolle schouders, bekken recht en armactie van opzij naar omhoog. Inzet rotatie door armen omlaag te brengen.</li> <li>• Juiste hoekpositie met schouders bol, onderbenen vastnemen.</li> <li>• Uitstrekken van de hoekpositie met bolle halve draai, hoofd neutraal en armen omlaag.</li> </ul> <p><i>Materiaal: Maxitramp, blokkenkuil met mat 20-30cm of vaste kuil met mat 10 cm.</i></p>	
<p><b>11. Streksalto achterover met 3/2 schroef + streksalto voorover met 3/2 schroef uit de trampoline.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Start met actieve bekkenlift.</li> <li>• Tussen beide salto's armen schuin op en bekken recht.</li> <li>• Inzet voorover salto met bekken recht en schouders bol.</li> </ul> <p><i>Materiaal: Maxitramp, blokkenkuil met mat 20-30cm of vaste kuil met mat 10 cm.</i></p>	
<p><b>12. ¾ hurksalto achterover tot buiklig, kodi puck met 1/1 schroef.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoofd en schouders steeds neutraal; bekkenlift bij de start van de salto, midden trampoline.</li> <li>• Vanuit buiklig courbette tot pucksalto met hoofd recht, bolle schouders armen zij-omlaag.</li> <li>• Schroef na startfase salto met oriëntatie naar beneden.</li> </ul>	
<p><b>13. Kaboom met dubbel salto gehurkt.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Start met armen omhoog brengen.</li> <li>• Komen tot ruglig met voeten vertraagd gevolgd door een voetkaats; hoofd hele beweging neutraal.</li> <li>• Hoofd neutraal en onderbenen vastnemen tijdens de dubbel hurksalto tot stand.</li> </ul>	





## VLOER

### TECHNISCHE LEERLIJN RICHTLEEF TIJD 11-12 JAAR

<p><b>1. Arabier; flik-flak; streksalto met 1/1 schroef:</b> uit maximaal 3 passen. <span style="float: right;"><b>Stap 1</b></span></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Opsprong met bolle schouders en knie omhoog.</li><li>• Tussen arabier en flik-flak de bolle schouders en de armen laag houden en naar de voeten kijken; flik-flak met vingers licht inwaarts gedraaid met duim en wijsvinger in een driehoek.</li><li>• Streksalto schroef met bekkenlift, dan schroef; hoofd en schouders neutraal. Eindfase schroef met bekken gestrekt en stabiele landing.</li></ul> <p><i>Materiaal: olympische vloer of tumblingbaan, landing op een mat op de vloer.</i></p>
<p><b>2. Arabier; flik-flak; temp; flik-flak; hurksalto: met opsprong vanaf een springplank,</b> start voeten samen.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Start met beide voeten samen op de springplank, bolle opsprong met knie op.</li><li>• Tussen arabier, flik-flaks en temp de bolle schouders en de armen laag houden en naar de voeten kijken; flik-flak met vingers licht inwaarts gedraaid met duim en wijsvinger in een driehoek.</li><li>• Hoofd en schouders neutraal en zeer actief uitstreken in de hurksalto.</li></ul> <p><i>Materiaal: olympische vloer of tumblingbaan, springplank, landing op mat op de springvloer.</i></p>
<p><b>3. Loopoverslag; overslag; hechtoverslag; streksprong:</b> uit maximaal 3 passen.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Opsprong met bolle schouders en knie omhoog.</li><li>• Overslagen starten met bolle borst, handen op de grond plaatsen voor het vertrek van het zwaaibeen. Eindigen met bekken voor en armen omhoog. Eerste fase hechtoverslag met bolle borst en bekken boven de schouders.</li><li>• Benen gestrekt tussen de verschillende overslagen en armen blijven naast de oren.</li></ul> <p><i>Materiaal: olympische vloer of tumblingbaan, verplicht een extra zachte mat van 5 cm..</i></p>
<p><b>4. Opheuen met 3/2 draai; stut 1/1 draai tot handstand; stut ½ draai tot handstand; rol gestrekte benen.</b> <span style="float: right;"><b>Stap 1</b></span></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Perfecte handstandposities tonen.</li><li>• Armen blijven naast de oren tijdens de stut en handstanden. Afrollen voor stut zonder de handen op de grond te plaatsen.</li><li>• Gestrekte armen en benen.</li></ul> <p><i>Materiaal: olympische vloer.</i></p>
<p><b>5. Arabier; flik-flak; dubbel schroef:</b> uit maximaal 3 passen; tot op landingsmat in de kuil. <b>Stap 2</b> : er is minimaal een groene score voor arabier, flik-flak, 1/1 schroef vereist.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Opsprong met bolle schouders en knie omhoog.</li><li>• Tussen arabier en flik-flak de bolle schouders en de armen laag houden en naar de voeten kijken; flik-flak met vingers licht inwaarts gedraaid met duim en wijsvinger in een driehoek.</li><li>• Dubbel schroef met hoofd en schouders neutraal. Eindfase dubbel schroef met bekken gestrekt en stabiele landing.</li></ul> <p><i>Materiaal: Tumblingbaan, landing op een mat in de kuil, blokkenkuil met 20-30 cm mat op gelijke hoogte tumblingbaan of vaste kuil met 10 cm mat.</i></p>
<p><b>6. Arabier; streksalto tot op verhoging: uit opsprong vanaf een springplank,</b> start met voeten samen, en landing tot op een mat van 60 cm.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Start met beide voeten samen op de springplank, bolle opsprong met knie op.</li><li>• Actieve rebound streksalto, met korte blokactie armen.</li><li>• Inzet bekken, hoofd en schouders neutraal.</li></ul> <p><i>Materiaal: olympische vloer of tumblingbaan, springplank, mattenberg van 60 cm.</i></p>
<p><b>7. Overslag; streksalto met 3/2 schroef:</b> uit maximaal 3 passen; tot op landingsmat in de kuil.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Opsprong met bolle schouders en knie omhoog.</li><li>• Overslag starten met bolle borst, handen op de grond plaatsen voor het vertrek van het zwaaibeen. Eindigen met bekken voor en armen op.</li><li>• Streksalto inzet met bolle schouders, hoofd en schouders neutraal tijdens schroeffase.</li></ul> <p><i>Materiaal: Tumblingbaan, landing op een mat in de kuil, blokkenkuil met 20-30 cm mat op gelijke hoogte tumblingbaan of vaste kuil met 10 cm mat.</i></p>
<p><b>8. Opzwaai handstand met kaats ½ draai; stut handstand met gesprongen ½ draai; endorol handstand met ½ draai tot handstand.</b> <b>Stap 2</b> : er is minimaal een groene score op de eenvoudigere stutreeks vereist.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Perfecte handstandposities tonen.</li><li>• Armen blijven naast de oren tijdens de stut en handstanden. Afrol voor stut zonder de handen op de grond te plaatsen.</li><li>• Gestrekte armen en benen.</li></ul> <p><i>Materiaal: olympische vloer.</i></p>
<p><b>9. Courbette salto puck (vrije salto):</b> courbette vanuit lage overstreckte handstand op verhoging + salto achterover puck</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Start courbette in overstreckte houding met benen licht gebogen.</li><li>• Actieve rebound met inzet heupen. Armen kort op = afstoot; armen kort neer = rotatie.</li><li>• Hoofd blijft neutraal.</li></ul> <p><i>Materiaal: vloer of tumblingbaan, verhoging 20 cm.</i></p>



VOLTIGE  
TECHNISCHE LEERLIJN RICHTLEEF TIJD 11-12 JAAR

<p><b>1. Bekkenzwaaien gespreid:</b> 2 bekkenzwaaien gespreid en de 3<sup>de</sup> bekkenzwaai gespreid eindigt met de voet op het paard en het zwaaibeen hoog op (2 x links en 2 x rechts).</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Heupen blijven de hele tijd open.</li><li>• Schouders duidelijk links en rechts bewegen.</li><li>• Hoogste been +45° op, zowel tijdens het zwaaien als tijdens het aanhouden op het paard.</li></ul> <p><i>Materiaal: paard met beugels, sokol (lange turnbroek).</i></p>
<p><b>2. 2 flanken over de beugel; ¼ draai met opstap op 1 beugel; 2 flanken op 1 beugel :</b> aan paddenstoel 1 beugel</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Heupen blijven voor gericht.</li><li>• Snelle greepwissel en vast ritme.</li><li>• Rechte lijn met voeten laag.</li></ul> <p><i>Materiaal: paddenstoel 60 cm met 1 beugel.</i></p>
<p><b>3. Flank 1 beugel, stöckli B, flank met 1 hand op leder (2/3 vloerpaard met 1 beugel)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Heupen voor en rechte lijn tijdens flanken op 1 beugel (LL).</li><li>• Uit en inkeren inzetten met de schouders, dan de heupen.</li><li>• Voeten blijven laag en heupen gestrekt.</li></ul> <p><i>Materiaal: half vloerpaard met 1 beugel.</i></p>
<p><b>4. Magyar sivado aan een vloerpaard zonder beugels.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Starten en eindigen over de lijn (tape).</li><li>• Heupen en schouders voor gericht tijdens de flank. Bij elke stap schouders actief boven de steun trekken met gestrekte arm.</li><li>• Verplaatsing telkens in maximum 6 flanken.</li></ul> <p><i>Materiaal: vloerpaard zonder beugels met aan beide zijden een tape op 30 cm van het uiteinde.</i></p>
<p><b>5. 5 flanken op 1 beugel:</b> op half vloerpaard met 1 beugel.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Heupen blijven voor gericht.</li><li>• Snelle greepwissel en ritme aanhouden.</li><li>• Rechte lijn met voeten laag.</li></ul> <p><i>Materiaal: half vloerpaard met 1 beugel.</i></p>
<p><b>6. Thomasflair naar handstand:</b> 2 thomasflairs op de vloer en 3<sup>de</sup> thomasflair naar handstand.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Been links en rechts +45° op.</li><li>• Heupen blijven voor gericht. Actieve hielzwaai met recht bekken in tweede fase thomasflair.</li><li>• Tijdens de overgang naar handstand blijft het bovenste been 45° omhoog. Vlotte overgang naar handstand draai in spagaat.</li></ul> <p><i>Materiaal: vloer.</i></p>
<p><b>7. 2 russenwenden aan een vloerpaard zonder beugels:</b> 2 flanken; 2 russenwenden; 2 flanken aan de top van een vloerpaard zonder beugels.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Heupen en schouders voor gericht tijdens de flanken.</li><li>• Russenwenden in 4 stappen.</li><li>• S-houding (uitgedrukte schouders, heupen open, hielen op) tijdens russenwenden.</li></ul> <p><i>Materiaal: vloerpaard zonder beugels.</i></p>
<p><b>8. 2 flanken 1 beugel, stöckli, 2 flanken, stöckli, 2 flanken (paddenstoel met 1 beugel)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Rechte lijn tijdens flanken op 1 beugel.</li><li>• Eerste deel stöckli inzetten met de schouders, dan de heupen.</li><li>• Voeten blijven laag en heupen gestrekt.</li></ul> <p><i>Materiaal: paddenstoel met 1 beugel.</i></p>
<p><b>9. Flank op 1 beugel, stöckli naar uiteinde; flank met 1 hand op leder en opstap; 1 flank op 1 beugel; stöckli naar andere uiteinde, 1 flank op uiteinde (2/3 vloerpaard met 1 beugel)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Rechte lijn tijdens flanken op 1 beugel.</li><li>• Eerste deel stöckli inzetten met de schouders, dan de heupen.</li><li>• Voeten blijven laag en heupen gestrekt.</li></ul> <p><i>Materiaal: 2/3 vloerpaard met 1 beugel.</i></p>
<p><b>10. Magyar met beugels aan het vloerpaard.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Heupen en schouders voor gericht tijdens de flanken.</li><li>• Beide beugels gebruiken.</li><li>• Verplichte flank tussen de beugels.</li></ul> <p><i>Materiaal: vloerpaard met beugels.</i></p>
<p><b>11. Record: 30 flanken op beugels.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Heupen blijven voor gericht.</li><li>• Snelle steunwissel en vast ritme.</li><li>• Rechte lijn met voeten laag.</li></ul> <p><i>Materiaal: paard met beugels.</i></p>



## RINGEN

### TECHNISCHE LEERLIJN RICHTLEEF TIJD 11-12 JAAR

<p><b>1. Homna tot steun:</b> 2 zwaaien met gestrekte armen + homna tot steun, achterzwaai bekken 45°, voorzwaai schouders boven ringhoogte en bekken +45° (lusjes of riemen).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schouders laag en armen opzij tijdens de achterzwaai.</li> <li>• Heupen richting touwen en handen in ondergreep gedraaid tijdens voorzwaai gestrekte armen.</li> <li>• Eindfase homna in steun met gestrekte armen.</li> </ul> <p><i>Materiaal: ringen boven mat of kuil (met lusjes en handschoenen of met riempjes)</i></p>
<p><b>2. Heffen en handstand:</b> Hoeksteun, heffen met gebogen armen en ringen recht (benen samen), 5" handstand met gestrekte armen zonder touwen en ringen recht.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Touwen niet raken tijdens handstand.</li> <li>• Gestrekte armen tijdens handstand.</li> <li>• Ringen recht in heffen en handstand, goede handstandpositie.</li> </ul> <p><i>Materiaal: verstelbare ringen op schouderhoogte.</i></p>
<p><b>3. Reeks 50-50 toestel:</b> plank rugwaarts; plank voor; muscle-up tot steun; gehurkte bovenbalans met rechte rug; breedtehang; opduwen tot steun.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Plank rugwaarts en voorwaarts met bekken recht.</li> <li>• Bovenbalans met gestrekte armen en recht rug.</li> <li>• Breedtehang met gestrekte armen.</li> </ul> <p><i>Materiaal: 50-50 toestel op schouderhoogte.</i></p>
<p><b>4. Dubbel salto vanuit handstand of uit zwaai.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Voorzwaai voor dubbel salto met licht gebogen armen achter het hoofd, borst naar binnen.</li> <li>• Voorzwaai voor dubbel salto met het bekken hoog tussen de touwen.</li> <li>• Hoofd en schouders neutraal tijdens dubbel salto met landing op de mat.</li> </ul> <p><i>Materiaal: ringen boven de kuil; blokkenkuil met mat 20 cm of vaste kuil met mat 10 cm.</i></p>
<p><b>5. Zwaai borstwaarts tot handstand:</b> vanuit uitdisloque of vanuit handstand zwaai borstwaarts tot handstand met gestrekte armen (lusjes of riemen, gebruik touwen mag).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Heupen richting touwen en handen in ondergreep gedraaid tijdens voorzwaai gestrekte armen.</li> <li>• Gestrekte armen tijdens opzwaai en handstand.</li> <li>• Pas touwen gebruiken nadat de handfase is bereikt.</li> </ul> <p><i>Materiaal: ringen boven mat of kuil (met lusjes en handschoenen of met riempjes)</i></p>
<p><b>6. Gehurkte bovenbalans:</b> met rechte rug en polsen voor 5".</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Touwen niet raken.</li> <li>• Armen gestrekt en polsen naar voor gericht.</li> <li>• Rug horizontaal.</li> </ul> <p><i>Materiaal: verstelbare ringen op schouderhoogte.</i></p>
<p><b>7. Steun ringen met arm-romphoek 45° (5").</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Armen gestrekt en 5" perfect opzij aanhouden. Arm-romphoek 45° geopend.</li> <li>• Polsen naar voor gericht.</li> <li>• Schouders en hoofd recht.</li> </ul> <p><i>Materiaal: verstelbare ringen op schouderhoogte.</i></p>
<p><b>8. Dubbel puck vanuit handstand of uit zwaai.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Voorzwaai voor dubbel salto met licht gebogen armen achter het hoofd, borst naar binnen.</li> <li>• Voorzwaai voor dubbel salto met het bekken hoog tussen de touwen.</li> <li>• Hoofd en schouders neutraal tijdens puckhouding met armen omlaag. Landing op de mat.</li> </ul> <p><i>Materiaal: ringen boven de kuil; blokkenkuil met mat 20 cm of vaste kuil met mat 10 cm.</i></p>

SPRONG  
TECHNISCHE LEERLIJN RICHTLEEF TIJD 11-12 JAAR

**1. Tsukahara puck over pegases:** tot op een mat in de kuil (springplank of plankoline, pegases 1.25 m).

- Armactie zij naar voor, afstoot op tweede hand met blokkeren schouder.
- Tweede fase courbette en benen richting pegases brengen.
- Hoofd en schouders neutraal tijdens puckhouding.

*Materiaal:* aanloopstrook, plankoline of springplank, pegases 1.25 m, blokkenkuil met 20-30 cm mat op standaard landingshoogte of vaste kuil met 10 cm mat.

**2. Afstoot met handen op een springplank en radslag tot zijwaartse stand op verhoging met doorstart naar streksalto voorover met halve schroef in de kuil (voorbereiding kasamatsu):** Aanloop en afstoot met de handen op een springplank, radslag tot zijwaartse stand op een mat + in 1 beweging doorstarten naar streksalto met halve schroef voorover in de kuil (de mat is 30 cm hoger dan springplank).

- Afstoot op tweede hand met blokkeren schouder.
- Bolle houding met armen zij tussen de radslag en de streksalto.
- Vlotte verbinding tussen radslag en streksalto voorover halve schroef. Duidelijke versnelde rotatie voorover. Late halve schroef.

*Materiaal:* aanloopstrook of verende vloer, springplank, mat 30 cm hoger dan springplank net voor de valkuil.

**3. Overslag salto gehurkt:** tot op een mat in de kuil (plankoline of springplank, pegases 1.25 m).

- Insprong met heupen recht en gebogen armen. Armactie zij naar voor.
- Meteen na het verlaten van de springplank actieve hiellift.
- De arm-romphoek actief openen en blokkeren. Gehurkte salto voorover inzetten na de hielactie.

*Materiaal:* aanloopstrook, plankoline of springplank, pegases 1.25 m, blokkenkuil met 20-30 cm mat op standaard landingshoogte of vaste kuil met 10 cm mat.

**4. Yurchenko puck over pegases :** tot op een mat in de kuil (springplank, keuze 1.10 m of 1.25 m).

- Rondat recht inkomen met oren tussen de armen. Eindigen op springplank met schouders voorbij de voeten, armen laag en kijken naar de voeten.
- Actieve bekkenlift tot handstandfase net voor de verticale, arm-romp hoek 180° open.
- Courbette fase en kaats met armen naast de oren tot pucksalto met hoofd neutraal.

*Materiaal:* aanloopstrook, springplank, pegases 1.10 m of 1.25 m, blokkenkuil met 20-30 cm mat op standaard landingshoogte of vaste kuil met 10 cm mat.

**5. Halve kasamatsu en streksalto voorover tot ruglig over pegases:** tot ruglig op zachte mat 30 cm lager dan pegases. (plankoline of springplank over pegases 1.25 m).

- Insprong met heupen en schouders recht, armactie zij naar voor.
- Meteen na het verlaten van de springplank hiellift en zijwaarts door de steunfase (radslag benen samen), kaats en courbette op tweede hand tot bolle rotatie voorover.
- Streksalto voorover in bolle houding, eindfase ruglig in schelphouding met hoofd neutraal en armen schuin omlaag.

*Materiaal:* aanloopstrook, plankoline of springplank, pegases 1.25 m, mattenberg met zachte toplaag 30 cm lager dan de pegases.

## BRUG

### TECHNISCHE LEERLIJN RICHTLEEF TIJD 11-12 JAAR

<p><b>1. Uitwenden tot handstand op verhoging op leggerhoogte</b> (tot op verhoging op leggerhoogte naast de brug).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bekken komt eerst door de verticale steunfase met het hoofd recht.</li> <li>Bolle borst en hoofd neutraal tijdens draaifase.</li> <li>Schouders uitduwen, eindigen in goede handstandhouding met 1 hand op verhoging en 1 hand aan de legger.</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>Stap 1</b></p> <p><i>Materiaal: lage brug, verhoging naast de brug op leggerhoogte, leggerbeschermer is toegelaten.</i></p>
<p><b>2. Basisreeks met pak-pak voor en achter + salto achter:</b> handstandzwaai, pak-pak (1/2) voor, 1 handstandzwaai, pak-pak (1/2) achter, salto achterover gehurkt of gestrekt uit handstand (elke voorzwaai met bekken 45° omhoog).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bekken komt eerst door de verticale steunfase met het hoofd recht, ook bij de salto achterover.</li> <li>Hiellift in de achterzwaai, bekken recht en schouders uitduwen in de voorzwaai.</li> <li>Pak-pak op schouderbreedte in juiste handstandhouding.</li> </ul> <p><i>Materiaal: lage brug zonder leggerbescherming.</i></p>
<p><b>3. Uitzwaai in steun en slinger tot bolle steun in ellegreep.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bekken komt eerst door de verticale hangfase, de benen zijn naar achter gebogen en het hoofd is recht.</li> <li>Opwaartse fase met hoofd neutraal en gebogen benen.</li> <li>Eindfase in ellegreep met benen gebogen en arm-romphoek open. De slinger blijft op dezelfde plaats.</li> </ul> <p><i>Materiaal: hoge brug.</i></p> <p style="text-align: right;"><b>Stap 1</b></p>
<p><b>4. Moy uit handstand met tippeltechniek :</b> gevolgd door achterzwaai boven horizontaal.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bolle inzet vanuit handstand gevolgd door actieve extensie met hoofd en schouders neutraal. Armen naast de oren.</li> <li>Actief naar hoekfase in hang met arm-romp hoek 180° open, hoofd recht.</li> <li>Actief openen arm-romp hoek en heupen gevolgd door steun in voorzwaai.</li> </ul> <p><i>Materiaal: hoge brug.</i></p>
<p><b>5. Stut tot ellegreep (met hulp aan de schouders) tot stand op de leggers:</b> Uit streksteun de arm-romp hoek openduwen met gestrekt lichaam; vervolgens bol inkomen tot onderzwaai en stut tot ellegreep met hulp van de trainer.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Vanuit streksteun arm-romphoek openen met gestrekt lichaam en hoofd neutraal.</li> <li>Duidelijke onderzwaai met schommel van het bekken.</li> <li>Arm-romphoek openen tot ellegreep met gestrekte armen, hoofd neutraal, stand op de leggers.</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>Stap 1</b></p> <p><i>Materiaal: lage brug, hulp van de trainer.</i></p>
<p><b>6. Uitwenden tot handstand op 1 legger</b> (verhoging op leggerhoogte naast de brug voor veiligheid). <b>Stap 2 :</b> er is minimaal een groene score voor uitwenden tot handstand vereist.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bekken komt eerst door de verticale steunfase met het hoofd recht.</li> <li>Bolle borst en hoofd neutraal tijdens draaifase.</li> <li>Schouders uitduwen, eindigen in goede handstandhouding op 1 legger, handen op schouderbreedte.</li> </ul> <p><i>Materiaal: lage brug, verhoging naast de brug op leggerhoogte, geen leggerbescherming.</i></p>
<p><b>7. Pirouette +45° uit zwaai.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bekken komt eerst door de verticale steunfase met het hoofd recht.</li> <li>Bolle borst en hoofd neutraal tijdens draaifase. Draaifase om 1 arm, opvangen op beide armen.</li> <li>Eindhouding bol met hoofd neutraal en uitgeduwde schouders. De pirouette blijft op dezelfde plaats.</li> </ul> <p><i>Materiaal: lage brug, leggerbescherming is toegelaten.</i></p>
<p><b>8. Slinger van handstand tot handstand:</b> met omspringen op zelfde plaats. <b>Stap 2 :</b> er is minimaal een groene score voor slinger tot stand op de leggers vereist.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bekken komt eerst door de verticale hangfase, de benen zijn naar achter gebogen en het hoofd is recht.</li> <li>Opwaartse fase met hoofd neutraal en gebogen benen.</li> <li>Naar eindfase door heupactie en openen van arm-romphoek. Eindigen in juiste handstandhouding op zelfde plaats.</li> </ul> <p><i>Materiaal: hoge brug.</i></p>
<p><b>9. Dubbel salto gehurkt achterover tot stand:</b> uit zwaai of handstand.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bekken komt eerst door de verticale steunfase met het hoofd recht.</li> <li>Het bekken gaat over het hoofd, de schouder-as blijft neutraal.</li> <li>Actief uitkaatsen op de handen. Hoofd neutraal tijdens de dubbel salto.</li> </ul> <p><i>Materiaal: hoge brug naast de kuil of naast een mat. Blokkenkuil met mat 20 cm op standaardhoogte of vaste kuil met mat 10 cm.</i></p>

**10. Stut tot ellegreep tot handstand (hulp aan de schouders):** uit streksteun (met of zonder zwaai). Uit streksteun de arm-romp hoek openduwen met gestrekt lichaam; vervolgens bol inkomen tot onderzwaai en stut tot handstand in ellegreep met hulp aan de schouders **Stap 2** : er in minimaal een groene score voor stut tot stand op de leggers vereist.

- Uit streksteun arm-romphoek openen met gestrekt lichaam en hoofd neutraal.
- Duidelijke onderzwaai met schommel van het bekken. Heuphoek actief openen in opwaartse beweging.
- Arm-romphoek openen met hulp aan de schouders, tot ellegreep met gestrekte armen, hoofd neutraal, stand op de leggers.

*Materiaal: lage brug.*

**11. Reeks met pak-pak voor linksom & rechtsom, pak-pak achter linksom en rechtsom alles tot handstand 2" (klosjes)**

- Handen op schouderbreedte.
- 2" handstand na elke pak-pak.
- Handstand met hoofd neutraal en heupen recht, uitgeduwde schouders.

*Materiaal: klosjes.*

## REK TECHNISCHE LEERLIJN RICHTLEEF TIJD 11-12 JAAR

**1. Endo + endo:** 1 of 2 slingers rugwaarts in ondergreep; endo tot handstand; endo tot handstand; slinger rugwaarts (lusjes).

- De benen smal inspreiden na de handstandfase.
- Arm-romphoek openhouden bij het inbrengen van de benen. De spreiding is smal.
- Duidelijke hangfase met het hoofd neutraal, bolle borst bij het omhoog uitspreiden tot handstand.

*Materiaal: hoog rek, lusjes en handschoenen.*

**2. Halve draai +45°; halve draai +45°:** starten uit steun in bovengreep; eindigen met slinger borstwaarts.

- De inzet van de halve draai komt op het einde van de snepperactie.
- De inzet van de halve draai gebeurt met de voeten, het lichaam in vormspanning.
- Arm-romphoek steunarm volledig open, hoofd neutraal.

*Materiaal: hoog rek, riemen. Boven kuil.*

**3. Streksalto uit 1 of 2 slingers.**

- Het bekken komt eerst door de hangfase met hoofd neutraal, ook voor de streksalto.
- Voor de streksalto de arm-romp hoek openen tijdens het lossen. Tijdens de eerste fase is er geen draaiing rond de breedte as. Hoofd neutraal en bekken recht.
- Rotatie rond de breedte-as inzetten door de armen omlaag te brengen in de tweede fase van de beweging. Eindigen in stand.

*Materiaal: hoog rek, riemen. Boven kuil; blokkenkuil met een mat van 20 cm of vaste kuil met een mat van 10 cm.*

**4. Disloque tot 45° aan laag rek of legger:**

Keuze uit laag rek (lusjes of riemen) of mana aan leggettje.

- Aan leggettje: start uit hoekzit in ellegreep met 1 been gebogen; opzwaaien tot mana en actief de arm-romp en heupen openen tot 45° omhoog in ellegreep.
- Aan lage rekstok: start uit streksteun in ondergreep; opzwaaien met bekken recht. De benen tussen de uitgeduwde steun brengen tot onderzwaai met het bekken ver van de rekstok.
- Arm-romphoek openen tot steun in ellegreep en de rug verticaal. Heupen openen tot 45° omhoog in ellegreep. De hele beweging de druk op rekstok behouden.

*Materiaal: leggettje met 10 cm mat of lage rekstok met mat.*

**5. Stalderspreiden tot handstand:** In bovengreep 3 gespreide pendelzwaaien en uitstrekken met bekken recht en benen samen. Voorover tot handstand (15° afwijking toegelaten), achterover tot steun met lichaam 45° omhoog.

- Enkel spreiden in de hangfase met het hoofd neutraal.
- Voorover tot handstand (15° afwijking) komen met benen samen; door arm-romphoek actief te openen.
- Achterover tot bolle steun komen met de schouders boven de rekstok en het lichaam 45° omhoog, bekken recht en benen samen.

*Materiaal: hoog rek, lusjes en handschoenen.*

**6. Basisreeks met halve draaien en zolendraai:** 1 of 2 slingers borstwaarts, directe wissel, 1 of 2 slinger rugwaarts, halve draai, 1 of 2 slingers borstwaarts, zolendraai tot handstand, slinger.

- Directe wissel eindigt in handstand met de arm-romphoek volledig open, hoofd neutraal en de handen op schouderbreedte.
- De halve draai voorover eindigt in handstand.
- Tijdens de zolendraai komen de voeten pas op de rekstok voorbij de verticale, de zolendraai eindigt in handstand na actief openen van de arm-romphoek.

*Materiaal: hoog rek, riemen. Boven kuil.*



**7. Zwaai voorover in bovengreep en in handstand ompakken tot ondergreep; zwaai rugwaarts tot handstand en ompakken tot bovengreep; slinger.**

- Arm-romphoek openhouden tijdens het ompakken.
- Het hoofd blijft steeds neutraal.
- Duidelijk hangfase met snapper beweging.

*Materiaal: hoog rek, riemen. Boven kuil.*

**8. Slinger rugwaarts; terugkeren met halve draai van ondergreep tot ondergreep; slinger rugwaarts.**

- Arm-romphoek openhouden tijdens de draaibeweging.
- Draaien in handstand.
- Hoofd neutraal.

*Materiaal: hoog rek, riemen. Boven kuil.*

**9. 3 zwaaien in ellegreep van handstand tot handstand:** met lusjes, handstand met 30° afwijking is toegelaten.

- Voorzwaai in ellegreep tot handstand met arm-romphoek volledig opengeduwd.
- Achterzwaai tot bolle handstand met duidelijke steunfase in de ellegreep, de polsen zijn op de rekstok bij de steunfase, hoofd neutraal en armen gestrekt.
- Hoofd hele beweging neutraal.

*Materiaal: hoog rek met lusjes en handschoenen.*

**10. 3 zwaaien met versnelde achterzwaai van handstand tot handstand:** met lusjes. Handstand afwijking 30° toegelaten.

- Voorzwaai vanuit bolle houding via snapper, bekken komt eerst voorbij de verticale met het hoofd neutraal, tot handstand met recht lichaam en arm-romphoek volledig opengeduwd.
- Achterzwaai start vanuit de eindfase van de voorzwaai, schouders uitduwen tot overstreckte houding. Tijdens de achterzwaai tussen beide kabels komen tot bolle houding, de rug komt eerst voorbij de verticale. Na de verticale snapperbeweging met hielen tot handstand.
- Achterzwaai tot bolle handstand, hoofd hele beweging neutraal.

*Materiaal: hoog rek met lusjes en handschoenen.*

**11. Giengerrol linksom en rechtsom tot ruglig op een mat (laag rekje)**

- Steunarm arm-romphoek volledig openduwen.
- Hoofd neutraal.
- Lichaam blijft hele beweging gestrekt tot val op de mat gestrekt.

## 16. Technische beschrijving leerlijn 4

### FYSIEKE VOORBEREIDING TECHNISCHE LEERLIJN RICHTLEEF TIJD 13-14 JAAR

<p><b>1. Fysieke reeks:</b> 3" langzit met armen op; disloque en terug; 3" spreidzit 90° met de onderbuik plat; langzit; vouwzit armen op; stok voorbij de voeten leggen; tot ruglig komen en 3" brug, kick over door handstand tot stand.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Streckzit met rechte rug en arm-romp hoek 180°.</li> <li>• Disloque handen max 10 cm verplaatsen.</li> <li>• Brug met de schouders boven de handen.</li> </ul> <p><i>Materiaal: mat, stok.</i></p>
<p><b>2. Heffen uit spreidhoeksteun in ondergreep:</b> in ondergreep aan 1 legger: 3" spreidhoeksteun, heffen tot 3" handstand, terug naar 3" spreidhoeksteun.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gestrekte benen en armen, ribben naar binnen.</li> <li>• Spreidhoeksteun met benen horizontaal.</li> <li>• Bekken boven de schouders heffen tot arm-romp hoek 180°, dan benen gespreid opzij op. De armen blijven de hele tijd gestrekt.</li> </ul> <p><i>Materiaal: 1 legger dwars geplaatst, mat.</i></p>
<p><b>3. 4 m touwklimmen onder 8":</b> touwklimmen zonder voeten in minder dan 8".</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Start in zit op een blok, voeten raken grond niet.</li> <li>• Benen raken het touw niet.</li> <li>• Tape op 4 m aantikken.</li> </ul> <p><i>Materiaal: klimtouw met tape op 4 meter, starten in zit op een blok met de voeten van de grond.</i></p>
<p><b>4. Opzwaai tot bovenbalans aan paard met beugels:</b> aan paard met beugels vanuit buiklig tussen de beugels opzwaaien tot bovenbalans 3".</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hielzwaai uit buiklig tussen de beugels.</li> <li>• Bovenbalans met rug en bekken recht, hoofd neutraal.</li> <li>• Bovenbalans met benen op gelijke hoogte met de rug.</li> </ul> <p><i>Materiaal: paard met beugels.</i></p>
<p><b>5. Spagaat links, rechts en midden:</b> 3" middenspagaat; 3" spagaat links; 3" spagaat rechts.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bekken en schouders recht.</li> <li>• 1 arm op.</li> <li>• Op 1 lijn.</li> </ul> <p><i>Materiaal: mat met lijn.</i></p>
<p><b>6. Bovenbalans in ondergreep:</b> 5" bovenbalans aan 1 legger.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Armen gestrekt, schouders uitgeduwd.</li> <li>• Rug en bekken recht, hoofd neutraal.</li> <li>• Benen op gelijke hoogte met de rug.</li> </ul> <p><i>Materiaal: 1 legger dwars geplaatst, mat.</i></p>
<p><b>7. Mana en heffen tussen de steun:</b> aan vloerpaard met beugels 3" hoeksteun; 3" mana, tussen de steun heffen met benen samen tot 3" handstand, terug tot 3" hoeksteun.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mana met de rug horizontaal.</li> <li>• Bij heffen eerst het bekken boven de schouders brengen met bolle borst.</li> <li>• Benen en armen gestrekt. Het paard niet raken.</li> </ul> <p><i>Materiaal: vloerpaard met beugels.</i></p>
<p><b>8. Heffen tot handstand met gebogen armen en gestrekt lichaam.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3" hoeksteun, dan lichaam volledig strekken.</li> <li>• Armen volledig buigen.</li> <li>• Bekken recht en gestrekt lichaam tot handstand, schouders uitduwen in handstand, hoofd neutraal.</li> </ul> <p><i>Materiaal: halfhoge herenbrug.</i></p>

MAXITRAMPOLINE  
TECHNISCHE LEERLIJN RICHTLEEF TIJD 13-14 JAAR

<p><b>1. 3/1 schroef achterover.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schouder-as en hoofd neutraal.</li> <li>• Schouders recht houden bij de start.</li> <li>• Eindfase met gestrekt lichaam en schouders recht.</li> </ul> <p><i>Materiaal: Maxitramp, in of uit de trampoline. Uit trampoline op mat 20-30 cm of vaste kuil met mat 10 cm.</i></p>
<p><b>2. 2/1 schroef voorover + 5/2 schroef voorover.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schouder-as en hoofd neutraal.</li> <li>• Schouders recht houden bij de start.</li> <li>• Tussen beide salto's armen schuin omhoog en bekken recht. Eindfase 5/2 schroef bol.</li> </ul> <p><i>Materiaal: Maxitramp, blokkenkuil met mat 20-30cm of vaste kuil met mat 10 cm.</i></p>
<p><b>3. Dubbel pucksalto achterover met 1/1 schoef (full out).</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schouder-as en hoofd neutraal, bekkenlift.</li> <li>• Schroef na startfase, oriëntatie naar beneden.</li> <li>• Puckpositie met hoofd neutraal behouden tijdens hele beweging, duidelijke eindfase.</li> </ul> <p><i>Materiaal: Maxitramp, blokkenkuil met 20-30 cm mat op gelijke hoogte trampo of vaste kuil met 10 cm mat.</i></p>
<p><b>4. Dubbel streksalto achterover.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Actieve bekkenlift tijdens de afstoot met schouders neutraal.</li> <li>• Armen actief van op naar omlaag brengen tijdens de afstoot.</li> <li>• Bekken voorover gekanteld en hoofd neutraal tijdens de volledige beweging, eindfase met bekken recht.</li> </ul> <p><i>Materiaal: Maxitramp, blokkenkuil met 20-30 cm mat op gelijke hoogte trampo of vaste kuil met 10 cm mat.</i></p>
<p><b>5. Dubbel pucksalto voorover met 3/2 schroef.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Afstoot met bolle schouders, bekken recht en armactie van opzij naar omhoog. Inzet rotatie door armen schuin omlaag te brengen.</li> <li>• Juiste puckpositie met schouders bol, armen schuin omlaag.</li> <li>• Inzet schroef met oriëntatie naar beneden. Schroef door actie met arm naar lichaam (schroef links = rechterarm) en inzet bekken en schouders. Duidelijke eindfase.</li> </ul> <p><i>Materiaal: Maxitramp, blokkenkuil met 20-30 cm mat op gelijke hoogte trampo of vaste kuil met 10 cm mat.</i></p>
<p><b>6. Kodi met dubbel salto achterover:</b> uit ¼ salto achterover tot buiklig.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vanuit buiklig courbette tot hurksalto met hoofd en schouders neutraal.</li> <li>• Bolle gehurkte houding en onderbenen vastnemen.</li> <li>• Duidelijke einfase met uitstrekken.</li> </ul>
<p><b>7. Dubbel streksalto voorover.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Armactie afstoot van op- naar omlaag.</li> <li>• Actie van de schouders bol voorover, dan actieve hiellift.</li> <li>• Het bekken blijft recht, het hoofd neutraal.</li> </ul> <p><i>Materiaal: Maxitramp, blokkenkuil met 20-30 cm mat op gelijke hoogte trampo of vaste kuil met 10 cm mat.</i></p>
<p><b>8. 4/1 schroef achterover of 7/2 schroef achterover + hurksalto voorover.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schouder-as en hoofd neutraal.</li> <li>• Schouders recht houden bij start- en eindfase.</li> <li>• Armen schuin omhoog en bekken recht tussen 7/2 schroef en salto voorover.</li> </ul>
<p><b>9. 7/2 schroef voorover.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schouder-as en hoofd neutraal.</li> <li>• Schouders recht houden bij de start.</li> <li>• Eindfase met bolle houding, bekken recht en armen laag.</li> </ul> <p><i>Materiaal: Maxitramp, blokkenkuil met mat 20-30cm of vaste kuil met mat 10 cm.</i></p>
<p><b>10. Dubbel pucksalto achterover met 2/1 schroef.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schouder-as en hoofd neutraal, bekkenlift.</li> <li>• Schroef na startfase, oriëntatie naar beneden.</li> <li>• Puckpositie met hoofd neutraal behouden tijdens hele beweging, duidelijke eindfase.</li> </ul> <p><i>Materiaal: Maxitramp, blokkenkuil met 20-30 cm mat op gelijke hoogte trampo of vaste kuil met 10 cm mat.</i></p>
<p><b>11. Dubbel streksalto achterover met 1/1 schroef.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Actieve bekkenlift tijdens de afstoot met schouders neutraal, armen actief van op naar omlaag brengen.</li> <li>• Schroef na de startfase, met oriëntatie naar beneden.</li> <li>• Eindfase met bekken recht.</li> </ul> <p><i>Materiaal: Maxitramp, blokkenkuil met 20-30 cm mat op gelijke hoogte trampo of vaste kuil met 10 cm mat.</i></p>
<p><b>12. Tripple salto voorover.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Afstoot met bolle schouders, bekken recht en zeer actieve armactie van opzij naar omhoog en terug naar beneden om de rotatie in te zetten.</li> <li>• Bolle houding, schouders en hoofd neutraal.</li> <li>• Onderbenen vastnemen tijdens de rotatie, knieën samen en duidelijk eindfase.</li> </ul> <p><i>Materiaal: Maxitramp, blokkenkuil met 10 cm mat op gelijke hoogte trampoline.</i></p>





**13. Tripple salto achterover.**

- Schouder-as en hoofd neutraal.
- Start met bekkenlift naar bolle gehurkte houding.
- Onderbenen vastnemen tijdens de rotatie, knieën samen en duidelijk uitstrekken.

*Materiaal: Maxitramp, blokkenkuil met mat 10cm op gelijke hoogte trampoline.*

**14. Dubbel twistsalto gehoekt.**

- Afstoot halve draai met duidelijke bekkenlift en armen omhoog.
- Inzet hoeksalto's met armen neer en oriëntatie naar beneden.
- Hoofd neutraal, uitstrekken tijdens eindfase.

*Materiaal: Maxitramp, blokkenkuil met 20-30 cm mat op gelijke hoogte trampo of vaste kuil met 10 cm mat.*

**15. Ball out gestrekt met 3/2 schroef voorover:** ball out (piqué américain) gestrekte met 3/2 schroef.

- Armen omhoog en dan tot ruglig gehoekt, hele beweging hoofd neutraal.
- Vanuit hoeklig inzet heupen en streksalto voorover.
- 3/2 schroef met hoofd neutraal.



VLOER  
TECHNISCHE LEERLIJN RICHTLEEF TIJD 13-14 JAAR

<p><b>1. Arabier; (flik-flak); 5/2 schroef + kaatsen en doorlopen:</b> uit maximaal 3 passen opsprong.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Actieve rebound met bekkenlift voor de 5/2 schroef.</li> <li>• Eindfase 5/2 schroef met armen schuin omhoog.</li> <li>• Hoofd en schouders neutraal.</li> </ul> <p><i>Materiaal: Tumblingbaan of olympische vloer, kaatsen en doorlopen op de tumblingbaan of vloer.</i></p>
<p><b>2. Arabier; 3/2 salto achterover gestrekt + streksalto voorover:</b> uit maximum 3 passen opsprong.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Start 3/2 salto achterover met bekken achter de voeten, bekkenlift met schroefinzet.</li> <li>• Armen schuin omhoog en heupen recht tussen beide salto's.</li> <li>• Inzet streksalto voorover met schouders en armen, gevolgd door hiellift.</li> </ul> <p><i>Materiaal: Tumblingbaan of olympische vloer, landing op de vloer, 5 cm matje voor landing is toegelaten.</i></p>
<p><b>3. Loopoverslag; overslag; hechtoverslag; streksalto:</b> uit maximaal 3 passen opsprong.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Overslagen starten met bolle borst, handen op de grond plaatsen voor het vertrek van het zwaaibeen. Eindigen met heupen voor en armen omhoog. Eerste fase hechtoverslag met bolle borst en heupen boven de schouders.</li> <li>• Inzet streksalto voorover met schouders en armen, gevolgd door hiellift.</li> <li>• Benen gestrekt tussen de verschillende overslagen en armen blijven naast de oren.</li> </ul> <p><i>Materiaal: olympische vloer of tumblingbaan met verplicht een zachte bovenlaag van 5 cm matten.</i></p>
<p><b>4. Stut en handstand met meervoudige draaien en omspringen:</b> Opzwaai handstand met kaats ½ draai; stut 3/2; ophoeken 3/2; stut opsprong ½ + 1/1 draai; endorol handstand ½ draai.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Perfecte handstandposities tonen.</li> <li>• Armen blijven naast de oren tijdens de stut en handstanden. Afrol voor stut zonder de handen op de grond te plaatsen.</li> <li>• Gestrekte armen en benen.</li> </ul> <p><i>Materiaal: olympische vloer.</i></p>
<p><b>5. Arabier; (flik-flak); 3/1 schroef tot op landingsmat in de kuil:</b> uit maximaal 3 passen opsprong.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Actieve rebound met schouders recht en boven de afstoot.</li> <li>• Hoofd neutraal houden.</li> <li>• Eindfase met gestrekte heupen en rechte schouders.</li> </ul> <p><i>Materiaal: Tumblingbaan, landing op een mat in de kuil, blokkenkuil met 20-30 cm mat op gelijke hoogte tumblingbaan of vaste kuil met 10 cm mat.</i></p>
<p><b>6. Arabier; flik-flak; dubbel salto: uit opsprong van een springplank</b> tot op een landingsmat in de kuil.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Actieve rebound uit de flik-flak met schouders en hoofd neutraal.</li> <li>• Start dubbel salto met bekkenlift gevolgd door hurkpositie met schouders bol.</li> <li>• Onderbenen vastnemen tijdens de dubbel salto en eindfase met gestrekte heupen.</li> </ul> <p><i>Materiaal: Tumblingbaan, springplank, landing op een mat in de kuil, blokkenkuil met 20-30 cm mat op gelijke hoogte tumblingbaan of vaste kuil met 10 cm mat.</i></p>
<p><b>7. Overslag; 2/1 schroef:</b> uit maximaal 3 passen opsprong, tot op landingsmat in de kuil.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tweede fase overslag met actieve rebound met heupen recht en armen omhoog.</li> <li>• Schouders recht houden bij de start van de schroef. Hoofd blijft neutraal.</li> <li>• Eindfase met gestrekt lichaam, schouders recht en armen schuin omhoog.</li> </ul> <p><i>Materiaal: Tumblingbaan, landing op een mat in de kuil, blokkenkuil met 20-30 cm mat op gelijke hoogte tumblingbaan of vaste kuil met 10 cm mat.</i></p>
<p><b>8. Aanloop dubbel salto voorover:</b> tot op landingsmat in de kuil, maximum 10 m aanloop.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Afstoot met armactie van gebogen opzij naar voorover en heupen recht.</li> <li>• Schouders bol en armen actief omlaag brengen voor rotatie dubbel salto.</li> <li>• Onderbenen vastnemen, knieën samen, hoofd neutraal en duidelijk eindfase.</li> </ul> <p><i>Materiaal: Tumblingbaan, landing op een mat in de kuil, blokkenkuil met 20-30 cm mat op gelijke hoogte tumblingbaan of vaste kuil met 10 cm mat.</i></p>
<p><b>9. Arabier; flik-flak; dubbel salto puck (vrij):</b> uit maximaal 3 passen; einde op een landingsmat in de kuil.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Actieve rebound uit de flik-flak met schouders en hoofd neutraal.</li> <li>• Start dubbel pucksalto met bekkenlift en actieve armactie: gebogen armen kort op = afstoot, gebogen armen kort neer = rotatie.</li> <li>• Hoofd neutraal tijdens de dubbel salto en eindfase met gestrekte heupen.</li> </ul> <p><i>Materiaal: Tumblingbaan, landing op een mat in de kuil, blokkenkuil met 20-30 cm mat op gelijke hoogte tumblingbaan of vaste kuil met 10 cm mat.</i></p>

VOLTIGE  
TECHNISCHE LEERLIJN RICHTLEEF TIJD 13-14 JAAR

<p><b>1. Halve schaar en bekkenzwaai:</b> Rechterbeen inzwaaien; halve schaar links; rechterbeen opzwaaien; linkerbeen inzwaaien; halve schaar rechts (2 x links en 2 x rechts).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Heupen blijft de hele tijd open.</li> <li>• Elke beenzwaai +45° omhoog.</li> <li>• Duidelijke steunwissel.</li> </ul> <p><i>Materiaal: paard met beugels..</i></p>
<p><b>2. Magyar sivado in thomasflair:</b> aan vloerpaard of paard zonder beugels. Starten en eindigen met thomasflair.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spreiding thomasflair met been +45° omhoog.</li> <li>• Schouders actief boven de steun trekken bij elke stap. Bekken en schouders blijven voorover gericht.</li> <li>• Verplaatsing in maximum 4 flairs.</li> </ul> <p><i>Materiaal: vloerpaard of paard zonder beugels.</i></p>
<p><b>3. D- of E-flop met stockli:</b> starten en eindigen met 1 of 2 flanken.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stockli inzetten met de schouder, pas dan hand lossen.</li> <li>• Lichaam blijft gestrekt.</li> <li>• Voeten blijven laag.</li> </ul> <p><i>Materiaal: paard met beugels.</i></p>
<p><b>4. Magyar sivado aan het hoog paard met beugels:</b> met gebruik van de beugels, flank tussen de beugels bij magyar. Starten en eindigen met 1 of 2 flank.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opstappen met gestrekte armen.</li> <li>• Lichaam blijft gestrekt.</li> <li>• Schouders en bekken voorover gericht.</li> </ul> <p><i>Materiaal: paard met beugels.</i></p>
<p><b>5. Thomasflair of flank naar handstand aan het paard met 2 beugels</b> (niet op de vloer) vorm naar keuze.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arm-romphoek steunarm actief openen.</li> <li>• Geen stop tijdens de opwaartse beweging.</li> <li>• Vlotte overgang naar grote beenspreiding en landing.</li> </ul> <p><i>Materiaal: hoog of laag paard met 2 beugels.</i></p>
<p><b>6. Thomasflair spindle 360° of gogoladze:</b> aan vloer of paard met of zonder beugels</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spindle in 3 flairs.</li> <li>• Inzet spindle voorover.</li> <li>• Spreiding flair maximaal en heupen gestrekt.</li> </ul> <p><i>Materiaal: vloer of paard met of zonder beugels (hoog of laag)</i></p>
<p><b>7. D of E flop met Russenwenden:</b> starten en eindigen met 1 of 2 flanken.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Russenwenden in S-houding.</li> <li>• Lichaam blijft gestrekt.</li> <li>• Voeten blijven laag bij de flanken.</li> </ul> <p><i>Materiaal: paard met beugels.</i></p>
<p><b>8. 3 russenwenden aan het hoog paard met beugels:</b> starten en eindigen met 1 of 2 flanken.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S-houding tijdens russenwenden.</li> <li>• Russenwenden in 4 stappen.</li> <li>• Armen en benen gestrekt en eindigen met gestrekte flanken.</li> </ul> <p><i>Materiaal: paard met beugels.</i></p>
<p><b>9. Record: 50 flanken op de beugels.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Heupen blijven voorover gericht.</li> <li>• Snelle steunwissel en vast ritme.</li> <li>• Rechte lijn met voeten laag.</li> </ul> <p><i>Materiaal: paard met beugels.</i></p>



RINGEN  
TECHNISCHE LEERLIJN RICHTLEEF TIJD 13-14 JAAR

<p><b>1. Slinger borstwaarts:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Handstand tot handstand met gestrekte armen.</li><li>• De touwen niet raken.</li><li>• De eindfase is handstand met de ringen recht en uitgeduwde schouders.</li></ul> <p><i>Materiaal: ringen, standaard of boven een valkuil, gebruik van lusjes niet toegelaten.</i></p>
<p><b>2. Hef naar handstand met gestrekte armen; 10" handstand:</b> starten uit 3" hoeksteun.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• De touwen niet raken.</li><li>• De ringen blijven recht.</li><li>• Armen blijven gestrekt en de schouders uitduwen.</li></ul> <p><i>Materiaal: standaard hoge ringen.</i></p>
<p><b>3. Reeks 50-50 toestel:</b> Strekhang, azarian; breedtehang, met gestrekte armen tot steun; bovenbalans benen samen; zwaluw, op tot bovenbalans; hef met gestrekt lichaam naar handstand; door omgekeerde breedtehang traag zakken tot omgekeerde hang (houdingen 3", de bovenbalans en zwaluw mag met gebogen benen).</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Alle bewegingen met ringen recht en gestrekte armen en gestrekt lichaam. Azarian eindigt met de armen horizontaal.</li><li>• Zwaluw met bolle schouders en recht bekken, armen ter hoogte van het bekken.</li><li>• Omgekeerde breedtehang tot armen horizontaal.</li></ul> <p><i>Materiaal: 50-50 toestel op schouderhoogte.</i></p>
<p><b>4. Homna tot hoeksteun:</b> Eindigen met 3" hoeksteun.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Uit zwaai of inloque.</li><li>• Schouders laag en armen opzij tijdens de achterzwaai.</li><li>• Eindfase homna in hoeksteun met gestrekte armen.</li></ul> <p><i>Materiaal: ringen, standaard of boven een valkuil.</i></p>
<p><b>5. Slinger rugwaarts:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Handstand tot handstand met gestrekte armen.</li><li>• De touwen niet raken.</li><li>• De eindfase is handstand met de ringen recht en uitgeduwde schouders.</li></ul> <p><i>Materiaal: ringen, standaard of boven een valkuil, gebruik van lusjes niet toegelaten.</i></p>
<p><b>6. Bovenbalans ringen 5"</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Armen gestrekt, touwen niet raken, schouders uitgeduwd.</li><li>• Rug en heupen recht, hoofd neutraal.</li><li>• Benen op gelijke hoogte met de rug.</li></ul> <p><i>Materiaal: standaard hoge ringen.</i></p>
<p><b>7. Breedtehang armen 15" boven horizontaal (3").</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Armen 15" boven horizontaal, opzij en gestrekt.</li><li>• De polsen zijn recht.</li><li>• Voorwaarts kijken.</li></ul> <p><i>Materiaal: standaard hoge ringen.</i></p>
<p><b>8. Dubbel strek of dubbel puck met dubbel schroef.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Dubbel strek: voorzwaai met het bekken tot tussen de touwen. Druk op de ringen houden met gebogen armen achter het hoofd. <math>\frac{3}{4}</math> van de eerste salto wordt uitgevoerd met de ringen vast en vanuit de zwaai.</li><li>• Dubbel puck 2/1 schroef: de zwaai eindigt voor de ringen en de arm-romp hoek wordt geopend bij het lossen.</li><li>• Hoofd blijft neutraal. Landing op de mat.</li></ul> <p><i>Materiaal: ringen boven de kuil; blokkenkuil met mat 20 cm of vaste kuil met mat 10 cm.</i></p>

SPRONG  
TECHNISCHE LEERLIJN RICHTLEEF TIJD 13-14 JAAR

<p><b>1. Overslag hoeksalto:</b> tot op een mat in de kuil (plankoline of springplank, keuze uit 1.25 of 1.35 m).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Meteen na het verlaten van de springplank actieve hiellift. Armactie zij naar voor.</li> <li>• Actieve kaats met bolle borst. De arm-romphoek actief openen en blokkeren.</li> <li>• Gehoekte salto voorover inzetten na de hielactie.</li> </ul> <p><i>Materiaal: aanloopstrook, plankoline of springplank, pegases 1.25 m of 1.35 m, blokkenkuil met 20-30 cm mat op standaard landingshoogte of vaste kuil met 10 cm mat.</i></p>
<p><b>2. Tsukahara of yurchenko gehoekt:</b> (plankoline of springplank, keuze uit 1.25 of 1.35 m).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bij tsukahara actieve afstoot op tweede hand met blokkeren schouder. Bij yurchenko actieve afstoot in de handstandfase met de armen naast de oren.</li> <li>• Tweede fase courbette en benen richting pegases brengen.</li> <li>• Hoofd en schouders neutraal tijdens gehoekte houding.</li> </ul> <p><i>Materiaal: aanloopstrook, plankoline of springplank, pegases 1.25 m of 1.35 m, blokkenkuil met 20-30 cm mat op standaard landingshoogte of vaste kuil met 10 cm mat.</i></p>
<p><b>3. Kasamatsu puck:</b> met (plankoline of springplank, keuze uit 1.25 of 1.35 m).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rechte afstoot van de springplank. Armactie zij naar voor.</li> <li>• Meteen na het verlaten van de springplank hiellift en zijwaarts door de steunfase, kaats en courbette op tweede hand tot bolle rotatie voorover in puchhouding.</li> <li>• Pucksalto voorover met halve schroef in bolle houding, hoofd neutraal. Tot stand op de mat.</li> </ul> <p><i>Materiaal: aanloopstrook, plankoline of springplank, pegases 1.25 m of 1.35 m, blokkenkuil met 20-30 cm mat op standaard landingshoogte of vaste kuil met 10 cm mat.</i></p>
<p><b>4. Overslag hoeksalto tot op verhoging:</b> verhoging op hoogte van de pegases (plankoline of springplank, keuze uit 1.25 of 1.35 m).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Meteen na het verlaten van de springplank actieve hiellift. Armactie zij naar voor.</li> <li>• Actieve kaats met bolle borst. De arm-romphoek actief openen en blokkeren.</li> <li>• Gehoekte salto voorover inzetten na de hielactie.</li> </ul> <p><i>Materiaal: aanloopstrook, plankoline of springplank, pegases 1.25 m of 1.35 m, verhoging op hoogte van de pegases.</i></p>
<p><b>5. Tsukahara of yurchenko gehoekt tot op verhoging:</b> op hoogte van pegases (plankoline of springplank, keuze 1.25 m of 1.35 m).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bij tsukahara actieve afstoot op tweede hand met blokkeren schouder. Bij yurchenko actieve afstoot in de handstandfase met de armen naast de oren.</li> <li>• Tweede fase courbette en benen richting pegases brengen.</li> <li>• Hoofd en schouders neutraal tijdens gehoekte houding.</li> </ul> <p><i>Materiaal: aanloopstrook, plankoline of springplank, pegases 1.25 m of 1.35 m, verhoging op hoogte van de pegases.</i></p>
<p><b>6. Kasamatsu strek:</b> (plankoline of springplank, keuze uit 1.25 of 1.35 m).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rechte afstoot van springplank de springplank. Armactie zij naar voor.</li> <li>• Meteen na het verlaten van de springplank hiellift en opzij door de steunfase, kaats en courbette op tweede hand tot bolle streksalto voorover.</li> <li>• Streksalto voorover met halve schroef in bolle houding, hoofd neutraal. Tot stand op de mat.</li> </ul> <p><i>Materiaal: aanloopstrook, plankoline of springplank, pegases 1.25 m of 1.35 m, blokkenkuil met 20-30 cm mat op standaard landingshoogte of vaste kuil met 10 cm mat.</i></p>

BRUG  
TECHNISCHE LEERLIJN RICHTLEEF TIJD 13-14 JAAR

<p><b>1. Diamidov; pirouette; vooropzet; achterzwaai tot handstand.</b> (Pirouette, diamidov, vooropzet kan ook.)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elke beweging start en eindigt in handstand en blijven op dezelfde plaats.</li> <li>• Hoofd en schouders neutraal, bekken recht in pirouette en diamidov.</li> <li>• Eindfase vooropzet met de heupen boven horizontaal.</li> </ul> <p><i>Materiaal: hoge standaardbrug, landingsmatten, geen leggerbescherming.</i></p>
<p><b>2. Basisreeks met pak-pak voor en achter uit zwaai, manazwaai en salto voorover:</b> 1 tussenzwaai pak-pak voor en achter; landing op een mat op leggerhoogte.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pak-pak minimaal op schouderbreedte en eindfase in handstand.</li> <li>• De heupen komen bij elke zwaai eerste door de steunfase. Manazwaai met bekken recht tot boven horizontaal, pas dan hoeken tot mana met de rug horizontaal.</li> <li>• Salto voorover meteen na de manazwaai; hiellift en actief de schouders uitdrukken, landing op verhoging.</li> </ul> <p><i>Materiaal: lage brug, verhoging naast de brug op leggerhoogte, geen leggerbeschermers toegelaten.</i></p>
<p><b>3. In bovenarmsteun uitzwaai en achterzwaai tot handstand:</b> vanuit uitzwaai in bovenarmsteun of uit inleggen tot bovenarmsteun in de voorzwaai.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uit bolle voorzwaai in bovenarmsteun hiellift naar handstand.</li> <li>• Schouders actief uitduwen tot handstand.</li> <li>• Heupen blijven recht tijdens hele beweging.</li> </ul> <p><i>Materiaal: hoge standaardbrug.</i></p>
<p><b>4. Tippelt.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bolle inzet vanuit handstand gevolgd door actieve extensie met hoofd en schouders neutraal. Armen naast de oren.</li> <li>• Actief naar hoekfase in hang met arm-romp hoek 180° open, hoofd recht.</li> <li>• Actief openen arm-romp hoek en heupen gevolgd door spreidsteun met het bekken hoger dan de schouders en in 1 beweging doorspreiden naar handstand.</li> </ul> <p><i>Materiaal: hoge brug.</i></p>
<p><b>5. Stut uit steun tot handstand in ellegreep (met hulp aan de schouders):</b> uit streksteun met of zonder zwaai. <b>Stap 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arm-romphoek openen in streksteun met gestrekt lichaam en hoofd neutraal.</li> <li>• Duidelijke onderzwaai met bekkenzwaai.</li> <li>• Heuphoek actief openen in opwaartse fase, arm-romphoek openen tot ellegreep met gestrekte armen, hoofd neutraal.</li> </ul> <p><i>Materiaal: lage brug.</i></p>
<p><b>6. Dubbel salto voorover:</b> uit zwaai, 1 van beide dubbel salto's uit leerlijn 4 (dubbel voorover of dubbel achterover) moet tussen de leggers uitgevoerd worden.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Actieve hiellift in de achterzwaai gevolgd door afstoot vanuit de schouders.</li> <li>• De schouders blijven tussen de steun.</li> <li>• Hoofd neutraal, bolle houding en onderbenen vastnemen tijdens de dubbel salto. Armen tegen de romp.</li> </ul> <p><i>Materiaal: hoge brug. Dubbel afsprong: blokkenkuil met 20-30 cm mat op standaard landingshoogte of vaste kuil met 10 cm mat. Dubbel tussen de leggers: leggerbescherming en zeer zachte landingsmatten tussen de brug.</i></p>
<p><b>7. Makutz of diamidov 3/2.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eerste deel makutz tot handstand en steunwissel. Het tweede deel van makutz is <b>novikov</b>.</li> <li>• Diamidov 3/2 gaat door de handstand op 1 legger, tweede hand op 1 legger plaatsen in ondergreep.</li> <li>• Diamidov 3/2 eindigt in handstand; makutz eindigt met een zwaai naar handstand. Hoofd en schouders blijven neutraal; het bekken blijft recht.</li> </ul> <p><i>Materiaal: lage brug, verhoging naast de brug is toegelaten, leggerbeschermers zijn niet toegelaten.</i></p>
<p><b>8. Healy:</b> met zwaai naar handstand.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schouder steunarm actief openduwen na ¼ inzet, borst openen en arm gebogen naar de legger.</li> <li>• Opvangen met bekken boven horizontaal en bolle schouders net achter de steun.</li> <li>• Hoofd neutraal en heupen recht.</li> </ul> <p><i>Materiaal: lage brug. Leggerbeschermers zijn toegelaten.</i></p>
<p><b>9. Dubbel salto achterover:</b> uit handstand, 1 van beide dubbel salto's uit leerlijn 4 (dubbel voorover of dubbel achterover) moet tussen de leggers uitgevoerd worden.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Heupen komen eerst door de verticale steunfase met het hoofd recht.</li> <li>• De heupen gaan over het hoofd, de schouder-as blijft neutraal.</li> <li>• Actief uitkaatsen op de handen. Hoofd neutraal tijdens de dubbel salto.</li> </ul> <p><i>Materiaal: Dubbel afsprong: hoge brug met een landingsmat. Dubbel tussen de leggers : leggerbescherming en zeer zachte landingsmatten tussen de brug.</i></p>
<p><b>10. Stut uit steun tot handstand in ellegreep :</b> uit streksteun met of zonder zwaai. <b>Stap 2 :</b> er is eerst een groene score voor stut tot handstand met hulp vereist.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Duidelijke onderzwaai met bekkenzwaai.</li> <li>• Heuphoek actief openen in de opwaartse fase, met gestrekt lichaam en hoofd neutraal.</li> <li>• Arm-romphoek openen tot ellegreep handstand met schouders uitgeduwd.</li> </ul> <p><i>Materiaal: lage brug.</i></p>

REK  
TECHNISCHE LEERLIJN RICHTLEEF TIJD 13-14 JAAR

<p><b>1. Voorbereiding tkatchev tot stand op rek</b> (met mat), beveiliging en hulp is toegelaten. Start uit slinger of uit onderzwaai, achteropzet.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• In neerwaartse zwaai de arm-romp hoek horizontaal uitduwen. Hoofd neutraal.</li> <li>• In opwaartse zwaai arm-romhoek en heuphoek uitduwen ter hoogte van de horizontale lijn.</li> <li>• Tot stand op de rekstok komen met een voorwaartse rotatie, heupen recht, hoofd neutraal, bolle schouders, armen omlaag.</li> </ul> <p><i>Materiaal: Rekstok boven kuil, rekbeschermers, beveiliging door de coach toegelaten.</i></p>
<p><b>2. Halve draai; gesprongen halve draai; slinger(s); 1/1 draai, slinger:</b> starten uit streksteun, 1 of 2 slingers voor de 1/1 draai. <span style="float: right;"><b>Stap 1</b></span></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• De inzet van de halve draai en gesprongen halve draai komen op einde van zwaai actie.</li> <li>• De inzet van de halve draai gebeurt met de voeten. De gesprongen halve draai draait omhoog om 1 steunarm; vervolgens omspringen en opvangen op beide armen in handstand (15° afwijking) in bolle houding en vormspanning.</li> <li>• De volledige draai eindigt in handstand.</li> </ul> <p><i>Materiaal: Rekstok boven kuil.</i></p>
<p><b>3. Dubbel streksalto:</b> uit temposlag tot stand op een mat in de kuil.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Snepper beweging over de stok via ligsteun.</li> <li>• Op het einde van de temposlag schouders en bekken uitduwen ter hoogte van de eerste kabel, hoofd neutraal.</li> <li>• De rekstok lossen met het bekken omhoog; tijdens de dubbel streksalto blijven het bekken voorover gekanteld en komen de armen naast het lichaam.</li> </ul> <p><i>Materiaal: hoog rek boven kuil; blokkenkuil met mat van 20 cm of vaste kuil met een mat van 10 cm.</i></p>
<p><b>4. Disloque tot handstand aan laag rek of uit mana aan een klosje:</b> <span style="float: right;"><b>Stap 1</b></span></p> <p>Keuze uit laag rek (lusjes of riemen) of mana aan legger.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aan legger: start uit hoekzit in ellegreep met 1 been gebogen; opzwaaien tot mana en actief de arm-romp en heupen openen tot handstand in ellegreep.</li> <li>• Aan lage rekstok: start uit streksteun in ondergreep; opzwaaien met bekken recht. De benen tussen de uitgeduwde steun brengen tot onderzwaai met het bekken ver van de rekstok.</li> <li>• Arm-romphoek openen tot steun in ellegreep en de rug verticaal. Heupen openen tot handstand in ellegreep. De hele beweging de druk op rekstok behouden.</li> </ul> <p><i>Materiaal: leggerje met 10 cm mat of lage rekstok met mat.</i></p>
<p><b>5. Voorbereiding kovac tot vluchtige stand op rek</b> (met mat), beveiliging en hulp is toegelaten.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• De overstreckte houding van de snepper beweging start later dan bij een gewone slinger, voorbij de eerste kabel. De eindfase wordt bereikt vanuit een lange opwaartse zwaai.</li> <li>• Tot stand op de rekstok komen met een achterwaartse rotatie, de schouders zijn achter de rekstok wanneer de voeten op de rekstok komen.</li> <li>• Eindfase met bolle schouders, heupen recht en armen omlaag. Hoofd steeds neutraal.</li> </ul> <p><i>Materiaal: Rekstok boven kuil, rekbeschermers, beveiliging door de coach toegelaten.</i></p>
<p><b>6. Gesprongen halve draai tot gemengde greep + halve draai, slinger:</b> start uit slinger borstwaarts. <span style="float: right;"><b>Stap 2</b></span> : er is eerst een groene score voor de reeks met gesprongen halve draai en 1/1 draai vereist.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• De inzet van de halve draai gebeurt met de voeten. De gesprongen halve draai draait omhoog om 1 steunarm.</li> <li>• Omspringen en opvangen op beide armen in handstand in gemengde greep; de arm waarrond de opwaartse draai gebeurt eindigt in ondergreep.</li> <li>• De eindfase is in handstand; het hoofd blijft de hele tijd neutraal, de schouders bol en het bekken recht.</li> </ul> <p><i>Materiaal: Rekstok boven kuil.</i></p>
<p><b>7. Dubbel streksalto met schroef:</b> uit temposlag tot stand op een mat in de kuil. <b>Stap 2</b> : er is eerst een groene score voor dubbel strek vereist.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Snepper beweging over de stok via ligsteun.</li> <li>• Op het einde van de temposlag schouders en bekken uitduwen ter hoogte van de eerste kabel, hoofd neutraal.</li> <li>• De rekstok lossen met het bekken omhoog; schroef met oriëntatie naar beneden; bekken en hoofd blijven recht.</li> </ul> <p><i>Materiaal: hoog rek boven kuil; blokkenkuil met mat van 20 cm of vaste kuil met een mat van 10 cm.</i></p>
<p><b>8. Disloque tot handstand:</b> uit slinger rugwaarts (riemen). Na de disloque omspringen en slinger rugwaarts of slinger in ellegreep. <b>Stap 2</b> : er is een groene score voor disloque uit mana of disloque aan laag rek vereist.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• De startfase van de disloque is een bolle handstand in ondergreep met de schouders boven de steun en het lichaam 15°-30° voor de steun.</li> <li>• De benen tussen de uitgeduwde steun brengen tot onderzwaai met het bekken ver van de rekstok.</li> <li>• Korte heupactie en dan arm-romphoek openen tot steun in ellegreep en de rug verticaal. Heupen openen tot handstand in ellegreep. De hele beweging de druk op de rekstok behouden.</li> </ul> <p><i>Materiaal: hoog rek boven kuil; blokkenkuil met mat van 20 cm of vaste kuil met een mat van 10 cm.</i></p>



## 17. Slot

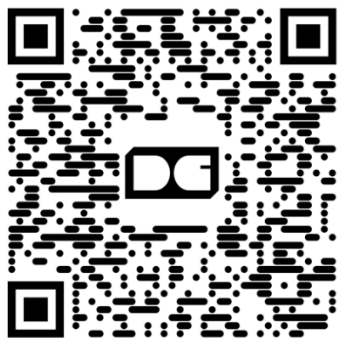


Bouw geduldig op, streef naar de perfecte uitvoering en ... have FUN

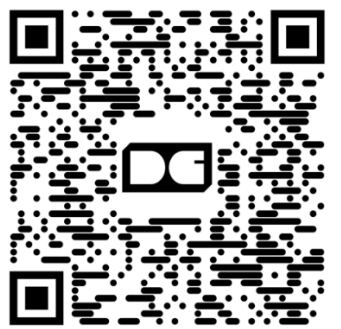
**SUCCES**

Samenstelling en tekst: Johan Decock en Bram van Bokhoven

## Bijlage 1. Leerlijn filmmateriaal



Technische leerlijn turnen 7 - 8 jaar



Technische leerlijn turnen 9 - 10 jaar