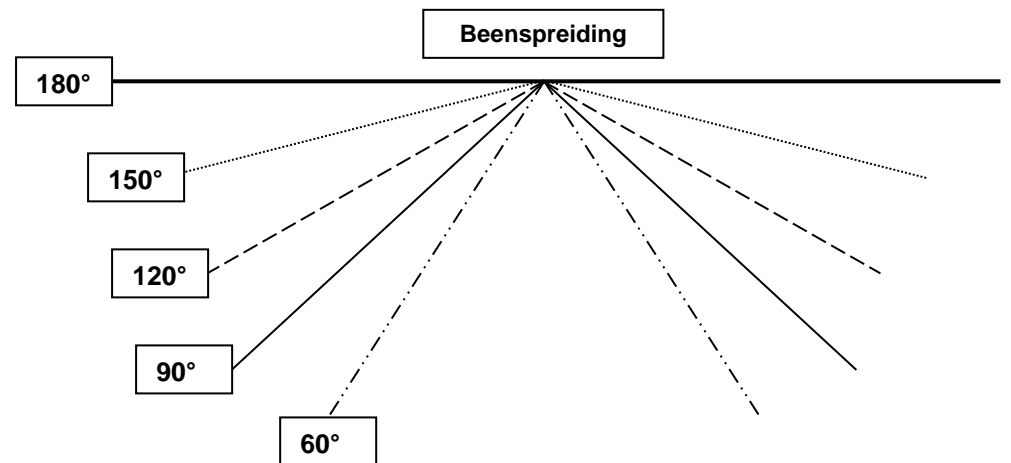
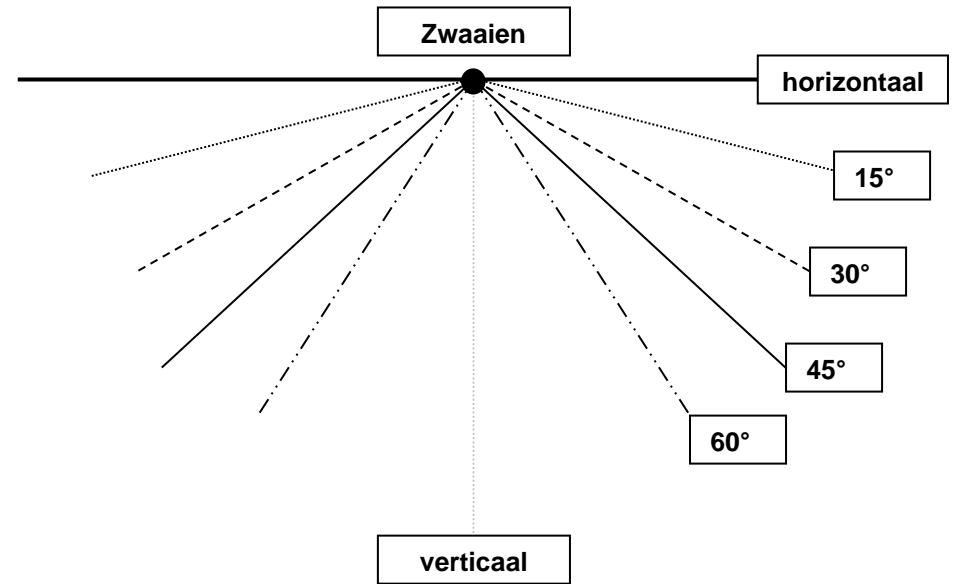


Naam: \_\_\_\_\_

Dit Clubkampioenschappen oefeningen-boekje is van:



Naam: \_\_\_\_\_

<b>Sprong</b> Je mag 2 sprongen doen. Kies zelf of je 2 dezelfde doet of 2 verschillende. De sprong die je het beste hebt gedaan tellen we.	
Rechtstandige sprongen op verhoogd vlak (60-90 cm)	
<input type="radio"/>	Streksprong tot staan, lopen tot einde mat, 2 benen streksprong af
<input type="radio"/>	Hurksprong tot staan, lopen tot einde mat, 2 benen streksprong af
<input type="radio"/>	Spreidsprong tot staan, lopen tot einde mat, 2 benen streksprong af
<input type="radio"/>	Spreidhoeksprong tot staan, lopen tot einde mat, 2 benen streksprong af
Sprongen met rol op verhoogd vlak (60-90 cm)	
<input type="radio"/>	Streksprong, inhurken en koprol tot staan, lopen tot einde mat, 2 benen streksprong af
<input type="radio"/>	Ophurken, koprol tot staan, lopen tot einde mat, 2 benen streksprong af
<input type="radio"/>	(Zweef)rol tot staan, lopen tot einde mat, 2 benen streksprong af
Sprongen met de handstand er in	
<input type="radio"/>	Handstandoverslag tot ruglig op verhoogd vlak (60-90 cm)
<input type="radio"/>	Handstand half in tot gespannen buikligging op verhoogd vlak (60-90 cm)
<input type="radio"/>	Handstandoverslag over de kast (eventueel 1 kastdeel eraf) tot staan op de mat
Salto's	
<input type="radio"/>	Tipsalto voorover over de kast (eventueel 1 kastdeel er af) tot staan op de mat
<input type="radio"/>	Salto voorover tot staan op de mat

Naam: \_\_\_\_\_

Lage rekstok	Hoge rekstok
<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Opspringen tot nette steun (mag met plank)</li> <li><input type="radio"/> Borstwaartsom met afzet op schuin vlak, nette steun</li> <li><input type="radio"/> Borstwaartsom met afzet van 1 been, nette steun</li> <li><input type="radio"/> Borstwaartsom met afzet van 2 benen, nette steun</li> <li><input type="radio"/> Borstwaartsom met 2 benen zonder afzet, nette steun</li> </ul>	<p>Hier doe je alles achter elkaar (geen keuze):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Gespannen hangen 2 seconden</li> <li><input type="radio"/> Hol - bol, hol - bol</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Geen buikdraai</li> <li><input type="radio"/> Buikdraai (zwaai en draai)</li> <li><input type="radio"/> Hoge opzwaai, buikdraai (zwaai en draai)</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Wegzetten tot staan</li> <li><input type="radio"/> Koprool voorover, gaan staan</li> <li><input type="radio"/> Koprool voorover, buighang (neus bij de ligger houden), gaan staan</li> <li><input type="radio"/> Koprool voorover, hoekhang (kopje thee op gestrekte benen), staan</li> <li><input type="radio"/> Koprool voorover, buighang (neus bij de ligger houden), borstwaartsom er terug omheen tot nette steun, koprool voorover, buighang (neus bij de ligger houden)</li> </ul>	<p>Trainer trekt je naar achteren (of zelf zwaaien met 1 inzet);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Voorzwaai, achterzwaai, voorzwaai, achterzwaai met afhoeken af</li> <li><input type="radio"/> Voorzwaai, achterzwaai, voorzwaai <math>\frac{3}{4}</math> reus, koprool voorover af</li> <li><input type="radio"/> Voorzwaai, achterzwaai, voorzwaai <math>\frac{3}{4}</math> reus, tegenspreiden af</li> <li><input type="radio"/> Voorzwaai, achterzwaai, voorzwaai <math>\frac{3}{4}</math> reus, wegzetten, voorzwaai, achterzwaai met afhoeken af</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Loop-onderzwaai met afzet van 1 been tot staan</li> <li><input type="radio"/> Onderzwaai met afzet van 1 been tot staan</li> <li><input type="radio"/> Onderzwaai met afzet van 2 benen tot staan</li> <li><input type="radio"/> Opspringen tot nette steun en tegenspreiden af tot staan</li> <li><input type="radio"/> Borstwaartsom tot nette steun, tegenspreiden af tot staan</li> </ul>	

Naam: \_\_\_\_\_

Ringen zwaaien	Ringen stil
<p><u>Oefening 1: ringen zwaaien (met 2-pas tussenpas)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> 2x voorzwaai, achterzwaai</li> <li><input type="radio"/> voorzwaai, achterzwaai en neerspringen tot stand</li> </ul> <p><u>Oefening 2: ringen zwaaien (met 2-pas tussenpas)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> 3x voorzwaai en achterzwaai</li> <li><input type="radio"/> voorzwaai en ½ draai in, achterzwaai</li> <li><input type="radio"/> voorzwaai en ½ draai uit</li> <li><input type="radio"/> achterzwaai en neerspringen tot stand</li> </ul> <p><u>Oefening 3: ringen zwaaien (met 2-pas tussenpas)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> 3x voorzwaai en achterzwaai</li> <li><input type="radio"/> voorzwaai en ½ draai in, achterzwaai</li> <li><input type="radio"/> voorzwaai en ½ draai uit, achterzwaai</li> <li><input type="radio"/> voorzwaai met ½ draai en neerspringen tot stand</li> </ul> <p><u>Oefening 4: ringen zwaaien (met 2-pas tussenpas)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> 2x voorzwaai, achterzwaai</li> <li><input type="radio"/> voorzwaai en komen tot vouwhang</li> <li><input type="radio"/> zwaai in vouwhang en uit komen tot hang in de voorzwaai</li> <li><input type="radio"/> achterzwaai en voorzwaai met ½ draai in</li> <li><input type="radio"/> achterzwaai en voorzwaai met ½ draai uit</li> <li><input type="radio"/> voorzwaai met ½ draai en neerspringen tot stand</li> </ul>	<p><u>Oefening 5: ringen stil</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> omtrekken naar vouwhang en komen tot omgekeerde hang</li> <li><input type="radio"/> uitzwaaien, 2x achterzwaai en voorzwaai (60° onder de horizontaal)</li> <li><input type="radio"/> achterzwaai, voorzwaai tot vouwhang (via omgekeerde hang) via omgekeerde hang uitzwaai</li> <li><input type="radio"/> achterzwaai en neerspringen tot stand</li> </ul> <p><u>Oefening 6: ringen stil</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> omtrekken naar vouwhang en komen tot omgekeerde hang</li> <li><input type="radio"/> 2x achterzwaai en voorzwaai (minimaal 45° onder de horizontaal)</li> <li><input type="radio"/> achterzwaai en voorzwaai komen tot vouwhang (via omgekeerde hang), omgekeerde hang uitzwaaien tot achterzwaai</li> <li><input type="radio"/> voorzwaai en salto achterover gehurkt tot stand</li> </ul> <p><u>Oefening 7: ringen stil</u></p> <p>Train(st)er tilt turner naar steun:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> streksteun (2 sec. aanhouden)</li> <li><input type="radio"/> duikelen (voorwaarts of achterwaarts) tot vouwhang</li> <li><input type="radio"/> 2x achterzwaai, voorzwaai (minimaal 30° onder de horizontaal)</li> <li><input type="radio"/> achterzwaai met inloque gestrekt en via omgekeerde hang uitzwaai tot achterzwaai</li> <li><input type="radio"/> voorzwaai en spreidsalto achterwaarts tot stand</li> </ul> <p>Criteria zwaaien:  Achterzwaai: voeten minimaal aantal graden° (zie aantal graden in de oefening) onder de horizontaal gezien vanuit de ringen  Voorzwaai: voeten naar de kabels</p>

Naam: \_\_\_\_\_

<b>Vloer</b>	
<input type="radio"/>	Geen radslag
<input type="radio"/>	Radslag, halve draai op 2 benen
<input type="radio"/>	Zweefstand
<input type="radio"/>	Zweefstand (1 seconde)
<input type="radio"/>	Zweefstand (2 seconden)
<input type="radio"/>	Snelle handstandopzwaai
<input type="radio"/>	Snelle handstand
<input type="radio"/>	Handstand net niet recht
<input type="radio"/>	Handstand recht
<input type="radio"/>	Huppelpasjes, streksprong met halve draai
<input type="radio"/>	Wisselsprong, pasjes, streksprong met halve draai
<input type="radio"/>	Rol voorover met plank (mag schuine rol zijn), streksprong
<input type="radio"/>	Koprol, streksprong
<input type="radio"/>	Koprol, streksprong, koprol, streksprong
<input type="radio"/>	Koprol, streksprong, koprol met even gestrekte benen, streksprong
<input type="radio"/>	Serie van 2, 3 of 4 sprongen achter elkaar (zelf kiezen hoeveel, maar minimaal 2)
<input type="radio"/>	<input type="radio"/> Loopsprong <input type="radio"/> Hurksprong <input type="radio"/> Kattensprong <input type="radio"/> Sisonne
<input type="radio"/>	Onderdelen die ik al kan en hier nog achteraan doe (voor inspiratie zie "Hoe werkt het"):
<input type="radio"/>	_____ <input type="radio"/> _____
<input type="radio"/>	_____ <input type="radio"/> _____
<input type="radio"/>	_____ <input type="radio"/> _____

Naam: \_\_\_\_\_

<b>Brug</b>	
<input type="radio"/>	opspringen tot steun en voorzwaai
<input type="radio"/>	opspringen tot vouwhang en terug tot stand en opspringen tot steun en voorzwaai
<input type="radio"/>	komen tot omgekeerde strekhang, vouwhang en kip tot stand en opspringen tot steun en voorzwaai
<input type="radio"/>	komen tot vouwhangzwaai en kip tot spreidzit voor en tot steun
<input type="radio"/>	2x achterzwaai en voorzwaai (Criteria zwaaien: minimaal tot 45° onder de horizontaal gezien vanuit de schouders)
<input type="radio"/>	achterzwaai en neerspringen tot stand tussen de liggers
<input type="radio"/>	achterzwaai en voorzwaai met keren tot stand
<input type="radio"/>	achterzwaai met wenden tot stand
<b>Grondbrug of klosjes</b> Grondbrug (/ klosjes): Hoogte= 10-25cm, Breedte= 34-52cm, Lengte= vrij	
<input type="radio"/>	vanuit stand opzwaaien tot vluchtige handenstand en terugkomen via stand tot stand
<input type="radio"/>	vanuit stand opzwaaien tot handenstand: 1 sec blijven staan en terugkomen via stand tot stand
<input type="radio"/>	vanuit stand opzwaaien tot handenstand: 2 sec blijven staan en terugkomen via stand tot stand

Naam: \_\_\_\_\_

## Hoe werkt het?

### Algemeen

Plezier in bewegen is het belangrijkste! Oefen goed zodat je zo veel mogelijk onderdelen kunt en voer deze zo netjes mogelijk uit.

Het maken van de Clubkampioenschappen-oefening werkt een beetje als een menukaart. Uit elk gekleurd vak kies je 1 onderdeel. Als je deze achter elkaar doet dan krijg je je oefening.

De onderdelen zijn allemaal voorzien van een O. Dit zijn ronde aankruisvakjes en deze kleur je in, als je het bijhorende onderdeel kan.

De onderdelen lopen per vakje op in moeilijkheid. Hoe hoger een onderdeel in het vak staat, hoe makkelijker en hoe lager, hoe moeilijker.

Als je een onderdeel al kan dan kleur je, na goedkeuring van de trainer, het vakje (O) voor het onderdeel in. Zo weet je wat je al kan en waar je nog op kunt oefenen.

### Sprong

Op sprong mag je bij de Clubkampioenschappen 2 sprongen doen. Je kan zelf kiezen of je 2 dezelfde sprongen doet of 2 verschillende.

Op de clubkampioenschappen telt alleen de sprong die je het beste hebt gedaan. Dus ook al doe je twee sprongen, er wordt maar één van de twee sprongen als punt geteld.

### Rekstok

Voor je rek-oefening moeten er zowel onderdelen gekozen worden op de lage rekstok, als de hoge rekstok. Eerst turn je op de lage rekstok en daarna op de hoge rekstok. Het samenstellen op rekstok loopt wat anders, lees goed wat de bedoeling is.

### Ringen

Let op de keuze tussen ringen zwaaien of ringen stil, dus niet allebei. Het ringenzwaaien is dus anders dan het (op)zwaaien met ringen stil.

Bij het (op)zwaaien met ringen stil gelden er criteria voor de hoogte van de zwaai.

Criteria zwaaien ringen stil: In de achterzwaai breng je je voeten een minimaal aantal graden° (zie aantal graden in de oefening) onder de horizontaal gezien vanuit de ringen. Dus vanuit de ringen een denkbeeldige horizontale streep trekken en vanuit daar het aantal graden bekijken. In de voorzwaai breng je je voeten naar de kabels.

### Vloer

Op vloer kies je zelf jouw combinatie van sprongen. Daarnaast is er ruimte om (bijna) aan het einde van je oefening nog extra elementen toe te voegen waarvan jij denkt dat ze jou extra punten opleveren.

Voorbeelden:

- koprol met rechte benen
- koprol achteruit
- bruggetje                       tic-tac
- arabier
- overslag
- split of spagaten