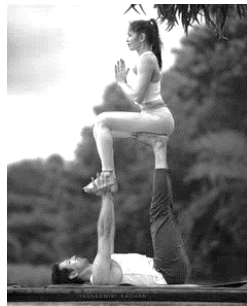
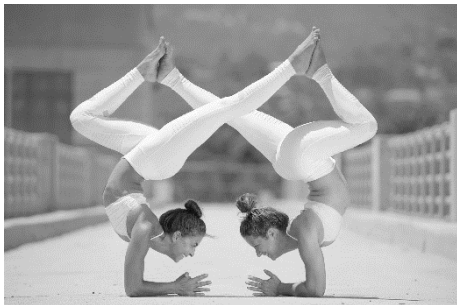


Verveel je je?

Doe dan samen met iemand deze Duo-oefeningen en spam ons op Instagram -GV SOS Goirle Official- met je gaafste foto's! Vind je het leuk? Google dan op duo-yoga en je krijgt er nog veel meer!



Zomervakantie Turnboekje

Van: _____



Hallo allemaal!!!

Om in de zomervakantie met je favoriete sport bezig te blijven, hebben we dit te gekke Zomervakantie Turnboekje voor je gemaakt. Je vindt hierin tips voor oefeningen, lenigheid, kracht en duo-gym.



Mocht je niet weten hoe een onderdeel er uit ziet, kijk dan op Youtube en vul de naam van het onderdeel in dat je wilt leren. Op Kleurenturnen, het kanaal van de KNGU en op Beter Turnen vind je ook veel leuke filmpjes en turnoefeningen. Zoek je op Nile Wilson dan vind je een Olympisch turner uit Engeland met hele leuke filmpjes. Een mooi voorbeeld voor onze jongens.

Als je de gratis app Video Delay Instant Replay installeert kun je een turnonderdeel doen en daarna jezelf terugzien.

Deze app filmt je en speelt dit, met een zelf in te stellen vertraging, af.

Maak een radslag, dan kun je naar de camera lopen en jezelf terug zien.

Waren je benen recht? Heb je een grote X gemaakt? Heel leerzaam om jezelf door de ogen van de trainer te bekijken!

Een hele fijne vakantie en veel turnplezier!
Het bestuur van GV SOS.



Hoe goed ben jij bezig in de zomervakantie?

Kleur in het schema de workouts groen en de lenigheidsoefeningen rood op de dag dat je ze gedaan hebt. Als je beide op dezelfde dag hebt gedaan kleur je de ene helft van het vakje groen en het andere rood. Hoe goed ben jij bezig deze zomervakantie?

Oefeningen gedaan op:

Week	Ma	Di	Woe	Do	Vrij	Za	Zo
30							
31							
32							
33							
34							
35							



10 Minuten work-out:

- 1 minuut smalle squat (klein sprongetje na het omhoog komen?)
- 1 minuut stille plank op ellebogen
- 1 minuut brede squat (klein sprongetje na het omhoog komen?)
- 1 minuut plank met voeten breed-breed, smal- smal
- 1 minuut bananen-schommel op je buik
- 1 minuut kommetjes-schommel op je rug
- 1 minuut plank op ellebogen, steun naar de handen en terug, enz.
- 1 minuut droogzwemmen, armen en benen (knieën) van de grond
- 1 minuut schuine plank rechts op elleboog
- 1 minuut schuine plank links op elleboog



Lenig in 16 minuten:

Spagaten:

- 1 minuut voorrekken spagaat, lange been achter, rechtop blijven
- 1 minuut voorrekken spagaat, recht been voor, tenen naar neus
- 3 minuten spagaat, ONTSPAN!!! eventueel kussentjes onder billen
- Zelfde aan de andere kant.



Split:

- 1 minuut voorrekken split in kikkertje
- 1 minuut 1 been lang (elk 30 sec)
- 3 minuten split, ONTSPAN!!! eventueel kussentjes onder billen

Bruggetjes:

- Maak hem met rechte armen op schouder breedte.
- Uitduwen en schouders over je polsen op een uitadem, op een inadem iets terug komen.
- Na 5x rekken kom je met een tic-tac terug. (Als dat niet lukt dan kun je deze wel oefenen! Bijvoorbeeld met een handstand tegen de muur en steeds je handen verder wegzetten, tegen de muur terug tikken)

Sprong onderdelen

Voor sprong is het belangrijk dat je een goede handstand kan, want bij sprong springen we een handstand platvallen of een overslag. Ook is een goede koprol belangrijk want die gaat dan later de lucht in en wordt een mooie salto. Minstens zo belangrijk is de goede manier van inspringen en landen. Hieronder een aantal tips:



Aanloop: Loop aan als een sluipende tijger op je voorvoeten, niet als een stampende olifant op je platte voet. Als het lukt kan je een soort grote huppel van tevoren maken waarbij je je neus voor je tenen uit stuurt en je dus een beetje voorover valt, hierdoor ga je vanzelf sneller lopen. Oefenen: ren in 20 meter van langzaam naar sneller, vergeet de huppel niet .

Inspringen: Oefen dit vanuit een tijgeraanloop. Maak in de aanloop, bij een markering, een stevige afzet op 1 been en land met een grote sprong op 2 benen ("2 vliegen in 1 klap") op een matje. Kijk hieronder hoe je netjes landt.

Sprongkracht: met 2 benen van de grond op de eerste (of tweede?) trede van de trap springen. Daarna nog eens, maar dan alleen afzetten met je linker been en daarna het rechter been. Landen in squathouding. Alles 5x.

Handstandfase: Probeer te onthouden dat als je je lijf strak aanspant je beter blijft staan dan wanneer je ontspant. Oefenen: in handstand tegen de muur staan, je helemaal aanspannen en lang maken. Of laat iemand je van ligsteun als een plankje naar handstand tillen. Goed uitduwen in de schouders.

Landen: van de trap op je mat springen. Let op je squathouding; je onderrug is wat bol, je buigt een beetje in de enkels, knieën en heup (Spijkerpoepen) Je armen zijn vóór je. Moeite met je benen naast elkaar houden? Neem een knuffel en klem die tussen je onderbenen tijdens je oefening.

Brug onderdelen

Let op dat je alle onderdelen veilig uitvoert aan een rekstok die stevig staat en hoog of laag genoeg is. Leg bij voorkeur een matje onder de rekstok. Als je iets al kan, dan kleur je het rondje in dat voor het onderdeel staat.

Lage rekstok:

- Opspringen tot nette steun; armen recht, lichaam opduwen, lange nek, schouders laag, buik in en tenen gespannen
- Borstwaartsom met afzet van 1 been, nette steun
- Borstwaartsom met afzet van 2 benen, nette steun
- Borstwaartsom met 2 benen zonder afzet, nette steun
- Opzwaai, buikdraai (kleine opzwaai en meteen draaien)
- Hoge opzwaai, buikdraai (hoge opzwaai en meteen draaien)
- Wegzetten tot staan
- Koprol voorover
- Koprol voorover met meteen buighang (gebogen armen en neus bij de ligger houden)
- Koprol voorover, hoekhang (kopje thee op gestrekte en gesloten benen)
- Loop-onderzwaai met afzet van 1 been tot staan
- Onderzwaai met afzet van 1 been tot staan
- Onderzwaai met afzet van 2 benen tot staan
- Opspringen en tegenspreiden af tot staan

Hoge rekstok:

- Apenzwaaitjes; aangespannen naar de overkant van de rekstok zwaaien
- Gespannen hangen 2 seconden, let ook op je tenen
- Hol - bol, hol - bol
- Voorzwaai, achterzwaai met ompakken, voorzwaai, achterzwaai met ompakken (= rekstok met 2 handen tegelijkertijd weer goed vastpakken)
- In achterzwaai afhoeken af (kijk op het eind van je achterzwaai naar je tenen, billen naar achteren en landen in nette squathouding)
- Voorzwaai, achterzwaai, voorzwaai $\frac{3}{4}$ reuzendraai tot nette steun
- Vanuit steun tegenspreiden af tot squatlanding

Tips voor een mooie vloeroefening:

- Let op dat je groot en zichtbaar werkt. Doe alsof je je onderdelen maakt voor iemand die niet zo goed kan zien.
- Netjes alles doorspannen en afwerken, van tenen, benen, buik en rug, armen, vingers en je enorme glimlach 😊.
- Handstand, flikflak, overslag, loopsprongen enzo kosten allemaal veel energie. Laat zien dat je de energie hebt. De kunst is om actief af te duwen met zowel armen als benen. Kaats als een stuitbal (aangespannen) dus niet als een lekke strandbal (slap neerploffen).
- Je oefening is pas klaar als je de vloer weer afloopt. Tot die tijd shinen, aanspannen, netjes afwerken en energiek blijven.
- Maak sprongen hoog zodat je meer tijd hebt voor spreiding, draaien en landen. Let op een stevig (squat)landing!
- Let op hoe je voeten staan bij gedraaide sprongen. De stand van je voeten bepaalt hoeveel draai er gemaakt is.
- Draaien zoals een halve draai of pirouette moeten hoog op de tenen. Laat je hiel pas zakken wanneer je draai helemaal klaar is. Dus niet halverwege inzakken, want dan kan je niet meer goed draaien.
- Doe je (tip)handstand, bruggetje, tic-tac, spagaten en split regelmatig.
- Film jezelf. Super leerzaam. Let op de afwerking en hoe je overkomt. Kun je meer doorspannen, kan de beenspreiding beter, de glimlach groter? Turnen is een jurysport dus kijk streng naar jezelf (maar ook trots)

Handstanden:

- Ga helemaal recht staan met de armen omhoog. Maak een grote pas.
- Via een grote zweefstand zet je je handen ver voor je neer en gooi je je been op. Dit been zoekt balans op "12 uur". Het been waarop je nog stond gooi je ook op en sluit op "12 uur" aan (knip-knip).
- Sta stil en recht in balans, hoofd tussen de armen. Duw helemaal uit.
- Terug: knip-knip benen 1 voor 1 met grote beenspreiding terug, armen gaan van de grond af meteen mee omhoog naast je oren.

Vloer onderdelen

- Zweefstand kort
- Zweefstand 1 seconde
- Zweefstand 2 seconden

- Radslag (let op je hand- en voetplaatsing in het ritme 1, 2, 3, 4, 5)

- Snelle handstandopzwaai
- Snelle handstand
- Handstand; net niet recht
- Handstand; recht en zo lang mogelijk

- Halve draai op 2 benen op je tenen
- Halve draai op 1 been op je tenen (opgetilde voet vóór je neerzetten)
- Hele draai op 1 been op je tenen (opgetilde voet vóór je neerzetten)

- Huppelpasjes
- Wisselsprong
- Streksprong met halve draai
- Streksprong met hele draai

- Koprol voorover vanaf schuin vlak (matras met hoofdkussens eronder)
- Koprol met streksprong er achteraan
- Koprol met even gestrekte benen, streksprong
- Koprol achterover

- Arabier
- Kattensprong
- Loopsprong
- Hurksprong
- Bruggetje uitduwen
- Tic-Tac (bruggetje uitduwen, benen over je hoofd schoppen tot staan)
- Split
- Spagaat aan je meest lenige kant
- Spagaat aan je minst lenige kant
- Weet je zelf nog wat gaafs? Vul het hier in: _____

Tips voor een sterke brug of rekstokoefening:

Brug en rekstok zijn krachtonderdelen die veel energie kosten. Als je in de groei bent word je altijd groter en zwaarder, want dat hoort natuurlijk zo. Om de kracht voor je groeiende lijf te blijven behouden en zo veilig te blijven turnen, zorg je dat je kracht-oefeningen doet!



Kracht aan een rekstok:

Laag rek

- 5x borstwaartsomtrek zonder afzet (alsof je op rauwe eitjes staat)
- 5x buikdraai (opzwaai en meteen draai) uitduwen, buik in, turntenen
- 5x ophurken tot kanarie-zit, streksprong vooruit eraf tot squathouding

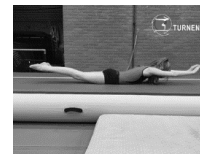
Hoog rek:

- 5x optrekken (neus er boven uit) in bovengreep en daarna in ondergreep
- 5x gestrekte hang, met rechte benen tenen tegen de rekstok tikken
- 10 tellen spreidhoek hang (2 gespreide rechte benen op heuphoogte en op elk been een “kopje thee”, dat er niet af mag vallen)
- 10 tellen gesloten hoekhang (zelfde als boven met beken gesloten en een “kopje thee” er op)
- 10x hol – bol zwaaitjes (let op schouders mee open en dicht)
- 10x zwaaien en afhoeken af (ompakken in de achterzwaai! Last van open of “zwemmende” benen in de achterzwaai? Klem er een knuffel tussen)

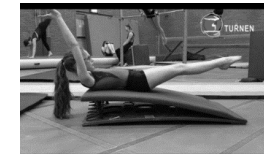
Vormspannings-oefeningen:

- 10x in een plank je voeten om en om optillen zonder je billen te wiebelen
- 10x plank op 2 ellebogen, draai naar links; linker arm in de lucht, rechter elleboog om op te steunen, terug naar midden, zelfde rechts
- Ga op je buik liggen als een banaantje. Hou de hele tijd je benen en knieën van de vloer, armen langs je oren en je kin op. Rol van je buik (banaan) naar je rug (kommetje) en over dezelfde zijkant weer terug.

Van



naar



en terug

Balk onderdelen

Starthouding check:

- ✓ Pipo voeten
 - ✓ benen lang en gespannen
 - ✓ buik ingetrokken (denk aan je rits sluiting dicht doen, navel inschroeven)
 - ✓ borst op
 - ✓ schouders laag dus weg van je oren
 - ✓ armen op schouderhoogte, vingers netjes samen in een punt
 - ✓ puntje van je hoofd naar het plafond, alsof er een touwtje aan zit
 - ✓ kin op
 - ✓ “spieken” met de ogen waar je loopt, dus niet voorover buigen
-
- Op een verhoging ophurken (de bank, een stoepje)
 - Netjes lopen met Pipo voeten
 - Netjes op je tenen lopen
 - Netjes op je tenen lopen met je armen langs je oren
 - Aansluitpassen: afwisselend links en rechts
-
- 2 Seconden op je tenen staan
 - Dwars op de balk gaan staan, spreidstand maken, been sluiten en terugdraaien
 - Zweefstand 1 seconde
 - Zweefstand 2 seconden
 - Zweefstand op de tenen, liefst 2 seconden
 - Staan, veren naar hurkzit, balk aantikken, weer gaan staan
 - Hurkzit, halve draai in hurkzit, gaan staan
-
- Halve draai op 2 benen op de tenen
 - Halve draai op 1 been op de tenen, losse voet voor neerzetten
 - Hele draai op 1 been op de tenen, losse voet voor neerzetten (pirouette)
-
- Streksprong
 - Hurksprong
 - Koproel
 - Radslag

Tips voor een stabiele balkoefening:

Zoek of maak een lijntje, dat kan een lijntje van de naad van de vloer zijn, een plank van het laminaat, een stoepkrijt lijntje, een houten balk van de bouwmarkt.

Een echte turnbalk is 5 meter lang en 10cm breed.



Balans op de balk:

- Let op je Pipo voeten, maak zo veel mogelijk contact met de balk.
- Probeer na elk onderdeel jezelf te checken; sta ik stevig en ben ik in balans. Waar wiebel ik, hoe komt dat, wat kan ik er aan doen.
- Sprongen hoog uitvoeren want dan heb je meer tijd om te landen.
- Let in de squatlanding ('spijkerpoep' houding) op je rug, licht bol!
- Koproel; kijk naar het puntje van de balk zowel vóór als na de rol. In de rol kijk je naar je navel, spring zachtjes bij de inzet, hou je knieën bij je neus.

Balans thuis oefenen:

- Tandempoetsen op 1 been, na 1 minuut het andere been. Makkie? Doe dit dan maar eens staand op een drempel of op een zacht kussen.
- Schaduwspel: ga beiden op 1 been staan en laat de ander bewegingen maken, jij bent de spiegel en doet alles na. Hierna wissel je.
- Doe een turn-onderdeel en 'bevries' hierna meteen. (Roep: Frozen!) Sta je stabiel en stevig? Kan dit 'Selfie' moment helemaal zonder beweging?

Kracht:

- Voor sprongen met afzet van 1 been: maak een grote pas en tik even met je achterste knie zachtjes tegen de grond. Schop je achterste been naar voren en maak daarmee meteen een loopsprong. Wissel van been.
- Na aantikken knie in plaats van de loopsprong een grote hoge huppel.
- Handstand heffen. In een spreidstand zet je je handen op de grond. Probeer je benen op te tillen tot handstand. Balans en kracht in 1.