

Oefenstof Teamcompetitie

Hieronder vind u de oefenstof en beoordeling voor sprong, brug, balk, vloer en ballet. Trampoline wordt van tevoren niet bekend gemaakt, dit zal bestaan uit een bewegingsbaan die op de dag zelf wordt uitgelegd. Filmpjes van de oefenstof zijn te zien op youtube via kanaal: tonalmelovideo = <https://www.youtube.com/playlist?list=PL9ggCw95adYc49NLb7ar0d38pYem7fSqK>

Sprong

Onderdeel 1: Aanloop insprong in plankoline naar verhoogd vlak (80 cm)

Niveau 😊	Niveau 😊😊	Niveau 😊😊😊
Handstand platvallen met hulp	Handstand platvallen	Streksalto tot ruglig met armen langs de oren

Streksprong van verhoogd vlak tot squathouding

Onderdeel 2: Reesprongen over balkmatjes, springen over de breedte.

Niveau 😊	Niveau 😊😊	Niveau 😊😊😊
2 matjes	4 matjes	6 matjes

Onderdeel 3: Aanloop insprong in plankoline naar bed

Niveau 😊	Niveau 😊😊	Niveau 😊😊😊
Streksprong	Hurksalto	Streksalto

5x hinkelen rechterbeen, 5x hinkelen linkerbeen

Onderdeel 4: Vanaf hoog vangblok via vloer springen naar bed

Niveau 😊	Niveau 😊😊	Niveau 😊😊😊
Handstand platvallen met hulp	Handstand platvallen	Streksalto tot ruglig met armen langs de oren

Brug

Onderdeel 1: In buighang handen smal pakken in ondergreep aan de lage bruglegger

Niveau 😊	Niveau 😊😊	Niveau 😊😊😊
3x hol bol in de heuplijn 5x zwaaitjes in buighang (mag met stopje)	3x hol bol in de heuplijn meteen gevolgd door 5x zwaaitjes in buighang met rechte benen	3x hol bol in de heuplijn meteen gevolgd door 5x zwaaitjes in buighang met rechte benen, kin boven de stok en zwaaien voor minimaal horizontaal

Onderdeel 2: Gesloten hoeksteun in de ringen

Niveau 😊	Niveau 😊😊	Niveau 😊😊😊
Hoeksteun in de ringen 10 seconden vasthouden met rechte armen	Hoeksteun benen horizontaal 15 seconden met rechte armen	Hoeksteun benen horizontaal en rondjes maken met rechte armen in de ringen 15 seconden

Onderdeel 3: Hoekhang met schat(kuilblok) tussen je voeten klemmen

Niveau 😊	Niveau 😊😊	Niveau 😊😊😊
Vanaf horizontaal 2x de legger aantikken met je voeten	Vanaf horizontaal 5x de legger aantikken met je voeten	Vanaf horizontaal 8x de legger aantikken met je voeten

Onderdeel 4:

Niveau 😊	Niveau 😊😊	Niveau 😊😊😊
Borstwaartsom met hulp, hulpmiddel of hulpverlener	Borstwaartsom trekken, koprol voorover tot buighang en borstwaartsom	Borstwaartsom trekken, koprol voorover tot buighang en borstwaartsom, koprol voorover tot buighang en borstwaartsom

Onderdeel 5: Touwklimmen vanaf zit op de grond. **Dit onderdeel is niet verplicht en telt niet mee in de scores**

Niveau 😊		Niveau 😊😊	Niveau 😊😊😊
Touwklimmen met handen en voeten naar boven en beneden minimaal 10 slagen naar boven		Touwklimmen minimaal 10 slagen naar boven met alleen de armen en geen benen	Touwklimmen minimaal 10 slagen in spreidzit naar boven en beneden

Gevolgd door onderdeel 6: Opsteunen in hoge steun, rechte armen, bolle rug en heupen boven de legger:

Niveau 😊	Niveau 😊😊	Niveau 😊😊😊
Opsteunen tot hoge steun, lopen in hoge steun naar de zijkant van de brug en weer terug - buikdraai	Opsteunen tot hoge steun, lopen in hoge steun met rechte armen naar de zijkant van de brug en weer terug - buikdraai	Opsteunen tot hoge steun, lopen in hoge steun met rechte armen en benen naar de zijkant van de brug en weer terug – buikdraai vanuit 1 opzwaai met bollerug en lange heupen.

Balk

Balk 1:

Vormen van gaan: passe links/rechts 4x (tot de helft), daarna overgaan in been zwaaien voor links/ rechts 4x,

Niveau 😊	Niveau 😊😊	Niveau 😊😊😊
Onder horizontaal	Horizontaal	Boven horizontaal

Afsprong:

Niveau 😊	Niveau 😊😊	Niveau 😊😊😊
Streksprong	Arabier	Overslag

Balk 2: Opsprong

Niveau 😊	Niveau 😊😊	Niveau 😊😊😊
Opsteunen en been over tot rijzit	Opspreiden en uitschuiven tot split	Opspreiden vanuit heffen , uitschuiven tot split met buik op de balk

Choreografie:

Komen tot kniezit met de billen op de hakken (knie-hiel-zit); armen: laag. Borst in - Borst uit - Schouders hoog - Schouders laag Armen: 2e positie; handpalmen: wijzen naar laag Kurbet met armen horizontaal voor (borstbeen naar achteren en bekken achterover gekanteld); handpalmen: wijzen naar binnen Hoge (lig)steun met de heuphoek zo ver mogelijk gesloten. Schouders zijn lang, borst en schouders zijn helemaal uitgeduwd Voeten plat plaatsen in 5e positie rechtervoet voor; handen staan plat op de balk Romp blijft zo laag mogelijk, rug gestrekt; armen: optillen tot langs de oren. Opkomen tot stand met een rechte rug; armen: blijven langs de oren 5e positie. Armen: zijwaarts neer tot langs het lichaam. (Basishouding).

Niveau 😊	Niveau 😊😊	Niveau 😊😊😊
De choreografie wordt volledig geturnd	Choreografie is duidelijk te zien met grote bewegingen, Hoge ligsteun groter dan 90 graden	Grote bewegingen en Ritme in de choreografie, hoge ligsteun groter dan 90 graden

Balk 3

Gymnastisch: sissone gevolgd door Streksprong naar squat houding

Niveau 😊	Niveau 😊😊	Niveau 😊😊😊
Sissone >90 graden	Sissone < 90 graden	Sissone <120 graden

Pirouette: Voorbereiding pirouette met armen; eindigen met armen hoog, been in passe

Niveau 😊	Niveau 😊😊	Niveau 😊😊😊
Platte voet 2 sec	Tenen 2 sec staan	Tenen 3 sec staan

Grondbalk;

Acrobatiek 1:

Niveau 😊	Niveau 😊😊	Niveau 😊😊😊
of vluchtige handstand gesloten (<180 graden) terug tot stand	vluchtige handstand gesloten, terug tot stand	handstand gesloten (2 sec), terug tot stand

Acrobatiek 2:

Niveau 😊	Niveau 😊😊	Niveau 😊😊😊
Klemrol	Snelle rol	Radslag

Vloer

Onderdeel 1: koprollen op een plank met matrasje erover of op de vloer

Niveau 😊	Niveau 😊😊	Niveau 😊😊😊
Koprol voorover naar beneden	Koprol voorover naar beneden met rechte armen en een duidelijke versnelling naar een kleine rolhouding	Koprol naar boven (vanaf beneden) tot hurkzit

Niveau 😊	Niveau 😊😊	Niveau 😊😊😊
Koprol achterover naar beneden	Koprol achterover naar beneden met rechte armen en een duidelijke versnelling naar een kleine rolhouding	Koprol achterover naar beneden met rechte armen en een duidelijk strekmoment tot voorligsteun

Onderdeel 2: serie hurksprongen verspringen op de vloer, maak 10 hurksprongen (gaat om verspringen) Elke baan is 2 meter op de vloer.

Niveau 😊	Niveau 😊😊	Niveau 😊😊😊
10 hurksprongen over 8 meter	10 hurksprongen over 10 meter	10 hurksprongen over 12 meter

Onderdeel 3: Hurksprongen naar boven op een matrassenstapel

Niveau 😊	Niveau 😊😊	Niveau 😊😊😊
Een hurksprong op 3 matrassen	Een hurksprong op 5 matrassen	Een hurksprong op 7 matrassen

Onderdeel 4: Handstand staan met je rug tegen de muur

Niveau 😊	Niveau 😊😊	Niveau 😊😊😊
Handstand spreid en sluiten met je benen 5x	Handstand spreid en sluit met rechte benen en rechte armen 5x	Handstand gespreid staan en door het lichaamsgewicht verplaatsen staan op je ene hand 3 seconden en de andere hand ook 3 seconden.

Onderdeel 5: Wendsprong over een laag vangblok met afzet van 2 benen vanaf de verende vloer zonder aanloop.

Niveau 😊	Niveau 😊😊	Niveau 😊😊😊
Benen op heuphoogte (horizontaal)	Benen ruim boven heuphoogte	Benen door de verticaal (Radslag/arabier)

Onderdeel 6: Vanuit stap handstand met armen langs de oren.

Niveau 😊	Niveau 😊😊	Niveau 😊😊😊
Handstand platval	Handstand doorvallen tot bruggetje en vasthouden 2 seconden	Handstand doorvallen tot bruggetje en schouders blijven op de plaats, benen recht en bijelkaar

Onderdeel 7: Heen en weer in bruggetje tussen 2 bedden.

Niveau 😊	Niveau 😊😊	Niveau 😊😊😊
Been voor en been achter raken de mat aan, 3x (6x heen en weer)	Met 2 benen voor en achter raken 6x (3x heen en terug)	Met 2 benen voor en achter raken 6x (3x heen en terug) met rechte armen en rechte benen

Onderdeel 8: Boogje

Niveau 😊	Niveau 😊😊	Niveau 😊😊😊
Bruggetje opduwen met je voeten vanaf een blok, en terugkomen tot basishouding (benen over je hoofd)	Bruggetje achterover, mag met 2 voeten beginnen en eindigen in basishouding.	Bruggetje achterover, beginhouding met 1 been boven kniehoogte en eindigen in basishouding

Onderdeel 9: Spagaatsprongen rechts en links en splitsprong maken vanuit squat tot squat

Niveau 😊	Niveau 😊😊	Niveau 😊😊😊
Komt bij de 3 sprongen gemiddeld tot 90 graden	Komt bij de 3 sprongen gemiddeld tot 120 graden	Komt bij de 3 sprongen gemiddeld tot 150 graden

Onderdeel 10: Spagaten en split

Niveau 😊	Niveau 😊😊	Niveau 😊😊😊
Zit 1 van de drie op de vloer	Zit 2 van de drie op de vloer	Zit alle drie op de vloer.

Ballet choreografie

De balletchoreografie mag eerst 2 keer geoefend worden door de hele groep, vervolgens wordt de choreografie twee keer in twee verschillende tweetallen laten zien. (4 meisjes in totaal).
Muziek: Sherman Brothers - Winnie the Pooh Theme (instrumental), aan te vragen via info@tonalmelo.nl

Maat	Tel	Armen/handen	Benen/voeten	Hoofd
1	1, 2	Gestrekt via hoog naar zij, vingers wiebelen	Gehurkt op de grond, lichaam van laag naar rechtop	Van de grond naar rechtop
1	3, 4	Rechts via voor naar zij, links herhaling	Stap op rechts, stap naar voren met links rechtop	Kijk mee met armen
1	5, 6	<u>2 fotomodel poses richting publiek</u>	<u>Vrije keuze, richting publiek</u>	Lachen
1	7, 8	Langs de oren tijdens draai, daarna laag	Relevé 1/1 draai rechtsom, eindig voeten 1e positie naar publiek	Kijk mee in draairichting
2	1	Gestrekt voor, navelhoogte	Voeten eerste positie	Rechtop
2	2	Armen openen opzij links en rechts	Voeten eerste positie	Rechtop
2	3	Linker arm gestrekt boven, rechts opzij	Voeten eerste positie	Kijk naar linker hand
2	4	Rechter arm gestrekt boven, links opzij	Voeten eerste positie	Kijk naar rechter hand
2	5	Beide armen gestrekt boven	Voeten eerste positie	Kijk naar handen
2	6	Beide armen gestrekt boven	Op relevé kwartslag draaien zodat barre links is	Kijk naar handen
2	7	Armen gestrekt opzij, handpalm achter	Relevé bijsluiten in vijfde positie	Kijk naar rechter hand
2	8	Linker arm op de barre, rechter arm opzij	Platte voet vijfde positie rechts vor	Kijk naar rechter hand
3	1-4	Linker arm op de barre, rechter arm opzij	2xTendu rechtsvoor, 2xtendu linksachter sluit bij vijfde positie	Kijk naar rechter hand
3	5	Armen rond boven	Relevé	Kijk naar handen
3	6	Armen rond boven	Halve draai linksom op relevé	Kijk naar handen
3	7, 8	Vliegbeweging vanuit boven naar zij	Relevé, platte voet vijfde positie links voor	Kijk naar handen
4	1-8	Herhaling linker arm opzij, rechts barre	Herhaling andere been	Herhaling
5	1	Armen gestrekt langs de oren	Streksprong landen, voeten gesloten naast elkaar in kleine plié	Rechtop
5	2	Armen gestrekt langs de oren	Rechter been passé, links relevé, sluit voeten naast elkaar	Rechtop
5	3	Herhaling tel 1	Herhaling tel 1	Herhaling
5	4	Herhaling tel 2	Herhaling tel 2 andere been	Herhaling
5	5-8	Langs de oren, langs lichaam zwaaien voor afzet streksprong, landen armen opzij	Kwartslag draaien op relevé richting publiek, streksprong landen in kleine plié, kwartslag verder draaien op relevé	Rechtop
6	1-8	Herhaling maat 5	Herhaling maat 5 andere been	Herhaling
7	1-4	Links op barre, rechterarm opzij	Doorzwaaien: Zwaar rechterbeen gestrekt voor, achter, voor, sluit vijfde positie rechtsvoor	Kijk naar rechter hand
7	5-8	Langs de oren, op 8 weer terug opzij	Relevé, halve draai linksom, eindig platte voet links voor	Vrije invulling
8	1-4	Herhaling maat 7 tel 1-4	Herhaling maat 7 tel 1-4 andere been	Herhaling
8	5-7	Herhaling maart 7 tel 5-7	Relevé, halve draai rechtsom	Vrije invulling
8	8	Pakkende eindhouding	Pakkende eindhouding richting publiek (wees creatief)	Grote glimlach

Onderdeel 1: Balans

Niveau 😊	Niveau 😊😊	Niveau 😊😊😊
Voert de choreografie uit aan de barre.	Voert de choreografie uit met of zonder barre en staat veelal stevig (op relevé).	Voert de choreografie uit zonder barre en staat stevig en hoog op relevé.

Onderdeel 2: Ritme

Niveau 😊	Niveau 😊😊	Niveau 😊😊😊
Kent bijna alle pasjes en maakt soms gebruik van het ritme van de muziek.	Kent alle pasjes, maakt gebruik van het ritme van de muziek/herpakt zich in het ritme.	Uitvoering is in de maat; luistert goed naar muziek en bewegingen sluiten aan op het ritme

Onderdeel 3: Uitstraling

Niveau 😊	Niveau 😊😊	Niveau 😊😊😊
Turnster volgt de eigen bewegingen.	Turnster heeft hoofd veelal op, lacht/ kijkt af en toe richting publiek.	Turnster lacht, volgt met haar hoofd de armbewegingen en kijkt richting publiek

Onderdeel 4: Benen: Knieën gestrekt, voeten en tenen doorgestrekt, juiste voetposities

Niveau 😊	Niveau 😊😊	Niveau 😊😊😊
Laat 1 van de bovenstaande criteria zien	Laat 2 van de bovenstaande criteria zien	Laat alle 3 criteriapunten zien

Onderdeel 5: Armen/schouders: werkt met lage schouders, rechte armen, armpositie

Niveau 😊	Niveau 😊😊	Niveau 😊😊😊
Laat 1 van de bovenstaande criteria zien	Laat 2 van de bovenstaande criteria zien	Laat alle 3 criteriapunten zien

Onderdeel 6: Houding: Heupen recht, buik in, rechtop (rug recht)

Niveau 😊	Niveau 😊😊	Niveau 😊😊😊
Laat 1 van de bovenstaande criteria zien	Laat 2 van de bovenstaande criteria zien	Laat alle 3 criteriapunten zien