



Doelstellingen Acrogym

Koninklijke Wommelgemse Turners

INHOUDSOPGAVE

Niveau: Recrea	3
ALGEMEEN.....	3
VEREISTEN	3
DOELSTELLINGEN	3
1. Samenwerking	3
2. Vaardigheden	3
a. Conditie	3
b. Lenigheid.....	4
c. Vormspanning.....	4
d. Evenwichtsgevoel	5
e. Coördinatie	5
f. Behendigheid	5
g. Kracht.....	5
3. Esthetische uitvoeringscriteria.....	6
a. Amplitude	6
b. Lijnenspel	6
Niveau: I-1	7
ALGEMEEN.....	7
VEREISTEN	7
DOELSTELLINGEN	7
1. Samenwerking	7
2. Vaardigheden	8
a. Conditie	8
b. Lenigheid.....	8
c. Vormspanning.....	9
d. Evenwichtsgevoel	9
e. Coördinatie.....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.0
f. Behendigheid	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.0
g. Kracht.....	10
3. Esthetische uitvoeringscriteria.....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.0
a. Amplitude	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.1
b. Lijnenspel	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.1
Niveau: C.....	122
ALGEMEEN.....	122
VEREISTEN	122
DOELSTELLINGEN	122

1. Samenwerking	122
2. Vaardigheden	123
a. Conditie	13
b. Lenigheid.....	13
c. Vormspanning	14
d. Evenwichtsgevoel	14
e. Coördinatie	15
f. Behendigheid	15
g. Kracht.....	15
3. Esthetische uitvoeringscriteria.....	15
a. Amplitude	16
b. Lijnenspel	16

ALGEMEEN

- ✓ gymnasten tussen 8 en 18+ jaar
- ✓ 2 trainingsdagen/week
- ✓ 4 trainingsuren/week
- ✓ Min 1 uur extra tumbling in andere groep
- ✓ deelname aan recreatornooien

VEREISTEN

- ✓ 1 balans- of combined oefening van max. 2 minuten
 - 6 balansdelen (balansoefening)
 - 3 balans- en 3 tempodelen (combined oefening)
- ✓ 3 individuele delen
 - Opgelegde delen uit de lijst

DOELSTELLINGEN

1. Samenwerking

De teamprestatie moet meer zijn dan de optelling van de mogelijkheden van de individuele gymnasten.

De gymnasten :

- kunnen als een team samenwerken.
- tonen een onderlinge verstandhouding.
- hebben vertrouwen in de bekwaamheden van de partner(s).

Specifiek:

- De bovenpartner doet de delen in alle vertrouwen.
- De partner(s) kunnen goed met mekaar overweg.
- De partner(s) kunnen buiten de trainingsuren goed met mekaar opschieten.
- De partner(s) kennen elkaars niveau.
- De partner(s) streven hetzelfde doel na.

2. Vaardigheden

Acrogym vraagt ook in zijn meest eenvoudige vorm enige basisvaardigheden van een gymnast. Hoe beter deze vaardigheden, hoe beter de resultaten omtrent vorm en beleving van de verschillende elementen. De basisvaardigheden waaraan gewerkt wordt, zijn: conditie, lenigheid, vormspanning, evenwichtsgevoel, coördinatie, behendigheid en kracht.

a. Conditie

De gymnasten:

- Beschikken over een basisconditie die ervoor zorgt dat ze de eenvoudigste gymnastische elementen zonder problemen kunnen uitvoeren.

Specifiek:

- De gymnasten verbeteren hun conditie tijdens de algemene opwarming.
 - Loopvarianten
- De gymnasten verbeteren hun conditie tijdens de specifieke opwarming.
 - Aangeleerde bewegingspatronen zoals handen-en-voetenlopen, konijnsprongen, hazensprongen...

b. Lenigheid

De gymnasten:

- kunnen lenigheidsoefeningen uitvoeren die zowel actief als passief zijn.
- worden leniger naarmate de lenigheidsoefeningen op regelmatige basis worden herhaald.

Specifiek:

- De gymnasten kunnen hun benen hoog genoeg zwaaien (actieve lenigheid).
- kunnen goed mee met de passieve lenigheidsoefeningen die worden gegeven bij de het onderdeel lenigheid.
 - Streckzit – buik op de benen
 - Spreidzit
 - Spagaat
 - Brug
- Alle spieren en gewrichten die nodig zijn bij acrogym zijn voldoende lenig om de acrodelen uit te voeren:
 - Kuitspieren
 - Voorkant scheenbeen
 - Achterkant, voorkant en binnenkant dijspieren
 - Voorkant en achterkant heupen
 - Voorkant en achterkant schouders
 - Polsen

c. Vormspanning

De gymnasten:

- Beschikken over een basisvormspanning die ervoor zorgt dat ze acrobatische elementen op een veilige en onbelaste manier kunnen uitvoeren.
- kunnen een element opbouwen.
- kunnen een statisch element een aantal seconden aanhouden.

Specifiek:

- De onderpartner(s) kunnen samen een stevige onderbouw maken.
- De bovenpartner moet op de stevige onderbouw ook een stevig acrobatisch element doen.
- Onderbouwen die zeker stevig moeten staan zonder bovenpartner:
 - Toren
 - Lift
- Onderbouwen die moeten lukken met bovenpartner:
 - Hoeksteun boven
 - Vliegertje boven
 - In stand staan in de nek

d. Evenwichtsgevoel

De gymnasten:

- verbeteren hun evenwichtsgevoel door herhaling van bepaalde houdingen of elementen.
- zorgen ervoor dat het grondvlak of steunpunt voldoende groot is.
- zorgen ervoor dat de projectie van het zwaartepunt van het element steeds binnen het grondvlak blijft.

Specifiek:

- Kunnen tijdens de opwarming de aangeleerde delen uitvoeren.
 - Op 1 been staan
 - Waagstand
- De gymnasten kunnen gecontroleerd, zonder evenwichtsverlies dansen tijdens hun oefening.
- De gymnasten kunnen acrobatische oefeningen gecontroleerd aanhouden.
 - In de nek op de handen staan zonder het evenwicht te verliezen.

e. Coördinatie

De gymnasten:

- kunnen basisoefeningen uitvoeren ter verbetering van algemene coördinatie en lichaamsperceptie.

Specifiek:

- De gymnasten kunnen tijdens de opwarming coördinatie oefeningen foutloos uitvoeren.
 - Gekruiste coördinatie bij stappen, huppelen,...
 - Springen en tegelijk een beweging doen met de armen.

f. Behendigheid

De gymnasten:

- kunnen minimum 3 individuele delen uitvoeren van de opgelegde delenlijst die behoort tot het recrea-niveau (cat.1).
- kunnen enkele basiselementen uit de tumbling uitvoeren (cat.2).

Specifiek:

- individuele delen:
 - voorwaarts tuimelen
 - kopstand
 - kaars
- tumbling:
 - rad
 - rondat
 - overslag

g. Kracht

De gymnasten:

- Beschikken over de nodige kracht om gymnastische recrea-elementen, zowel individueel als in teamverband, zonder risico's uit te voeren.

- Kunnen oefeningen uitvoeren van een specifieke statische krachttraining.
- Kunnen oefeningen uitvoeren van een specifieke dynamische krachttraining.

Specifiek:

- Statisch:
 - Beenspieren
 - Rugspieren
 - Buikspieren
 - Armspieren
- Dynamisch:
 - Beenspieren
 - Rugspieren
 - Buikspieren
 - Armspieren

3. Esthetische uitvoeringscriteria

De delen of elementen zelf vragen om een aantal basisvereisten om tot een mooi ogend resultaat te komen. De 2 basisvereisten waaraan gewerkt wordt, zijn: amplitude en het lijnenspel.

a. Amplitude

De gymnasten:

- kunnen individueel een element in zijn meest volledige amplitude tonen.
- kunnen als team een element in zijn meest volledige amplitude tonen.

Specifiek:

- De gymnasten kunnen hun dans perfect.
- Ze kunnen synchroon dansen.
- Ze kunnen individueel met de grootst mogelijke amplitude en overtuiging dansen.

b. Lijnenspel

De gymnasten:

- kunnen delen op de vloeiendst mogelijke manier uitvoeren, zonder elementen te segmenteren.

Specifiek:

- De gymnasten kunnen emoties in hun dans steken.
- De gymnasten kunnen snel en gemakkelijk opstappen op de delen.
- De gymnasten kunnen een gymnastisch element beginnen en beëindigen in één vlotte beweging, zonder aarzeling of val.

Niveau: I-1 (nvt dit seizoen)

ALGEMEEN

- ✓ gymnasten tussen 9 en 15 jaar
- ✓ 2 trainingdagen/week
- ✓ 4 trainingsuren/week
- ✓ Min 1 uur extra tumbling
- ✓ deelname aan competities

VEREISTEN

Groepen

- ✓ 1 combined oefening van max. 2 min
 - 2 balansdelen (2 piramides)
 - 2 opgelegd (max. waarde 0,2)
 - 1 vrij (moeilijkheid 1-5)
 - 2 individuele delen uit cat. 1
 - 3 tempodelen
 - 2 opgelegd (max. 0.2)
 - 1 vrij (moeilijkheid 1-14)
 - 2 individuele delen uit cat. 2
 - 1 salto of flik

Paren

- 1 combined oefening van max. 2 min
 - 3 balansdelen
 - 4 opgelegd (max.0.2)
 - 2 vrij (moeilijkheid 1-5)
 - 2 individuele delen uit cat 1
 - 3 tempodelen
 - 2 opgelegd (max. 0.2)
 - 1 vrij (moeilijkheid 1-14)
 - 2 individuele delen uit cat. 2
 - 1 salto of flik

- ✓ Elke formaties dient opgelegde elementen uit te voeren die geïllustreerd staan in de tabellen van de opgelegde elementen van het A-niveau 11-16..
- ✓ Elk duo of groep mag eenvoudige entries, motions, links, catches en dismounts uitvoeren. Deze delen moeten voldoen aan volgende zaken:
 - De delen mogen geselecteerd worden uit de tabel met opgelegde delen voor het A-niveau 11-16, uit de tabel met vrije delen voor het A-niveau 11-16 of uit de Tables of Difficulty.
 - Mogen niet meer dan $\frac{3}{4}$ rotatie hebben of niet meer dan 360° schroef.

DOELSTELLINGEN

1. Samenwerking

De teamprestatie moet meer zijn dan de optelling van de mogelijkheden van de individuele gymnasten.

De gymnasten :

- kunnen als een team samenwerken.
- tonen een onderlinge verstandhouding.
- hebben vertrouwen in de bekwaamheden van de partner(s).

Specifiek:

- De bovenpartner doet de delen in alle vertrouwen.
- De partner(s) kunnen goed met mekaar overweg.
- De partner(s) kunnen buiten de trainingsuren goed met mekaar opschieten.

- De partner(s) kennen elkaars niveau.
- De partner(s) streven hetzelfde doel na.

2. Vaardigheden

Acrogym vraagt ook in zijn meest eenvoudige vorm enige basisvaardigheden van een gymnast. Hoe beter deze vaardigheden, hoe beter de resultaten omtrent vorm en beleving van de verschillende elementen. De vaardigheden waaraan gewerkt wordt, zijn: conditie, lenigheid, vormspanning, evenwichtsgevoel, coördinatie, behendigheid en kracht.

a. Conditie

De gymnasten:

- Beschikken over een uitstekend opgebouwde conditie die ervoor zorgt dat ze de niveau-specifieke gymnastische elementen zonder problemen kunnen uitvoeren.

Specifiek:

- De gymnasten verbeteren hun conditie tijdens de algemene opwarming.
 - Loopvarianten
- De gymnasten verbeteren hun conditie tijdens de specifieke opwarming.
 - Aangeleerde bewegingspatronen zoals handen-en-voetenlopen, konijnensprongen, ...
- De gymnasten verbeteren hun conditie tijdens specifieke conditietrainingen.
 - Uithoudingsoefeningen gekoppeld aan krachtoefeningen.
 - Choreografie gekoppeld aan krachtoefeningen.
- De gymnasten hebben de conditie om zowel hun balans- als hun tempo-oefening perfect uit te voeren.

b. Lenigheid

De gymnasten:

- kunnen lenigheidsoefeningen uitvoeren die zowel actief als passief zijn.
- worden leniger naarmate de lenigheidsoefeningen op regelmatige basis worden herhaald.

Specifiek:

- De gymnasten kunnen actieve lenigheidsoefeningen uitvoeren.
 - Strecken enkel
 - Strecken knie
 - Sluiten heuphoek voorwaarts en zijwaarts
 - Openen heuphoek
 - Openen schouderhoek voorwaarts en rugwaarts
 - In- en uitloque schouders
- De gymnasten kunnen goed mee met de passieve lenigheidsoefeningen die worden gegeven bij de het onderdeel lenigheid.
 - Schouders
 - Antipulsie
 - Retropulsie
 - Bekken
 - Adductoren
 - Achterste beenspieren
 - heupbuigers

- Alle spieren en gewrichten die nodig zijn bij acrogym zijn bijzonder lenig enerzijds en voldoende verstevigd anderzijds om de acrodelen uit te voeren:
 - Kuitspieren
 - Voorkant scheenbeen
 - Achterkant, voorkant en binnenkant dijspieren
 - Voorkant en achterkant heupen
 - Voorkant en achterkant schouders
 - Polsen

c. Vormspanning

De gymnasten:

- Beschikken over een uitstekende vormspanning tussen romp en ledematen die ervoor zorgt dat ze acrobatische elementen op een veilige en onbelaste manier kunnen uitvoeren.
- Kunnen een vormspanning aanhouden tijdens 1 houding.
- Kunnen een vormspanning aanhouden tijdens de beweging van 1 houding naar een andere.
- Kunnen een vormspanning aanhouden tijdens een volledige beweging in meerdere fasen.

Specifiek:

- Partner(s) kunnen samen een element zonder problemen opbouwen en beëindigen.
- Onderpartner(s) kunnen een acrobatisch balansdeel met bovenpartner probleemloos 10 tellen houden.
- Bovenpartner(s) kunnen 1 of meerdere opeenvolgende statische balanselementen minimum 10 tellen foutloos aanhouden.
- Bovenpartner(s) kunnen voldoende vormspanning aan de dag leggen om tempodelen technisch perfect te kunnen uitvoeren.

d. Evenwichtsgevoel

De gymnasten:

- verbeteren hun evenwichtsgevoel door herhaling van bepaalde houdingen of elementen.
- zorgen ervoor dat het grondvlak of steunpunt voldoende groot is.
- zorgen ervoor dat de projectie van het zwaartepunt van het element steeds binnen het grondvlak blijft.

Specifiek:

- Kunnen tijdens de opwarming de aangeleerde delen uitvoeren.
 - Op 1 been staan
 - Waagstand
 - Een gewone handstand
- De gymnasten kunnen acrobatische evenwichtsoefeningen, zowel individueel als in groepsverband, gecontroleerd aanhouden.
- De gymnasten kunnen acrobatische evenwichtsoefeningen, zowel individueel als in groepsverband, lang genoeg aanhouden.

e. Coördinatie

De gymnasten:

- kunnen moeilijke oefeningen uitvoeren ter verbetering van algemene coördinatie en lichaamsperceptie.

Specifiek:

- De gymnasten kunnen tijdens de opwarming coördinatie oefeningen foutloos uitvoeren.
 - Gekruiste coördinatie bij stappen, huppelen,...
 - Springen en tegelijk een beweging maken met de armen.
 - Choreografie van een moeilijk niveau.

f. Behendigheid

De gymnasten:

- kunnen minimum 2 individuele delen uitvoeren van de individuele-delenlijst uit de Tables of Difficulty. (cat.1).
- kunnen minimum 2 elementen uit de tumbling uitvoeren (cat.2).

Specifiek:

- De gymnasten kunnen een 1 balansdeel, 1 agility-deel en 1 flexibility-deel perfect uitvoeren.
- De gymnasten kunnen een flik en een salto (cat. 2) springen.

g. Kracht

De gymnasten:

- Beschikken over een ruime mate van kracht om gymnastische elementen, zowel individueel als in teamverband, zonder risico's uit te voeren.
- Kunnen oefeningen uitvoeren van een specifieke statische krachttraining.
- Kunnen oefeningen uitvoeren van een specifieke dynamische krachttraining.

Specifiek:

- Statisch:
 - Beenspieren
 - Rugspieren
 - Buikspieren
 - Armspieren
- Dynamisch:
 - Beenspieren
 - Rugspieren
 - Buikspieren
 - Armspieren

3. Esthetische uitvoeringscriteria

De delen of elementen zelf vragen om een aantal basisvereisten om tot een mooi ogend resultaat te komen. De 2 basisvereisten waaraan uitvoering gewerkt wordt, zijn: amplitude en het lijnenspel.

a. Amplitude

De gymnasten:

- kunnen individueel een element in zijn meest volledige amplitude tonen.
- kunnen als team een element in zijn meest volledige amplitude tonen.

Specifiek:

- De gymnasten kunnen samen de verschillende fasen van hun choreografie perfect uitvoeren.
- De gymnasten kunnen individueel met de grootst mogelijke amplitude en overtuiging dansen.
- De gymnasten kunnen emoties in hun dans steken om de choreografie nog meer te benadrukken.

b. Lijnenspel

De gymnasten:

- kunnen delen op de vloeiendst mogelijke manier uitvoeren, zonder elementen te segmenteren.

Specifiek:

- De gymnasten kunnen synchroon dansen
- De gymnasten kunnen een gymnastisch element schijnbaar moeiteloos beginnen en beëindigen in één vlotte beweging, zonder aarzeling of val.
- De gymnasten hebben besef van de bewegingen die ze maken en kunnen zichzelf, na aanwijzing, zonder problemen bijsturen.

Niveau: C

ALGEMEEN

- ✓ gymnasten tussen 10 en 17 jaar, 1 onderpartner min. 16 jaar (Beloften)
- ✓ gymnasten tussen 10 en 20 jaar, 1 onderpartner min. 16 jaar (Juniore)
- ✓ gymnasten tussen 10 en min. 21 jaar (Seniores)
- ✓ 2 trainingdagen/week
- ✓ 4u30 trainingsuren/week
- ✓ Min 1 uur extra tumbling per week
- ✓ deelname aan competities

VEREISTEN

- ✓ 1 combined oefening van max. 2 minuten.
- ✓ 3 balansdelen
- ✓ 3 tempodelen
- ✓ 4 individuele delen
 - 2 delen cat. 1
 - 2 delen cat. 2
- ✓ Moeilijkheidswaarde max. :
 - 35 voor paren
 - 50 voor groepen

DOELSTELLINGEN

1. Samenwerking

De teamprestatie moet meer zijn dan de optelling van de mogelijkheden van de individuele gymnasten. Naarmate de gymnasten een hoger niveau bereiken, wordt de vertrouwensband en de samenwerking steeds belangrijker, aangezien ze samen moeilijkere delen zullen uitvoeren.

De gymnasten :

- kunnen als een functioneel team samenwerken voor zowel balans- als tempodelen.
- tonen een sterke onderlinge verstandhouding.
- hebben groot vertrouwen in de bekwaamheden van de partner(s).

Specifiek:

- De bovenpartner doet de delen in alle vertrouwen.
- De partner(s) kunnen goed met mekaar overweg.
- De partner(s) kennen elkaars niveau.
- De partner(s) streven hetzelfde doel na.

2. Vaardigheden

Acrogym vraagt voor de verschillende niveaus verschillende vaardigheden. In overeenkomst met de moeilijkheidsgraad van het niveau stijgt ook de moeilijkheidsgraad en de verscheidenheid van de vaardigheden die de gymnasten onder de knie moeten krijgen. Hoe beter deze vaardigheden, hoe beter de resultaten omtrent vorm en beleving

van de verschillende elementen. De vaardigheden waaraan gewerkt wordt, zijn: conditie, lenigheid, vormspanning, evenwichtsgevoel, coördinatie, behendigheid en kracht.

a. *Conditie*

De gymnasten:

- Beschikken over een goed opgebouwde conditie die ervoor zorgt dat ze de niveau-specifieke gymnastische elementen zonder problemen kunnen uitvoeren.

Specifiek:

- De gymnasten verbeteren hun conditie tijdens de algemene opwarming.
 - Loopvarianten
- De gymnasten verbeteren hun conditie tijdens de specifieke opwarming.
 - Aangeleerde bewegingspatronen zoals handen-en-voetenlopen, hazensprongen, ...
- De gymnasten verbeteren hun conditie tijdens specifieke conditietrainingen.
 - Uithoudingsoefeningen gekoppeld aan krachtoefeningen.

b. *Lenigheid*

De gymnasten:

- kunnen lenigheidsoefeningen uitvoeren die zowel actief als passief zijn.
- worden leniger naarmate de lenigheidsoefeningen op regelmatige basis worden herhaald.

Specifiek:

- De gymnasten kunnen actieve lenigheidsoefeningen uitvoeren
 - Strecken enkel
 - Strecken knie
 - Sluiten heuphoek voorwaarts en zijwaarts
 - Openen heuphoek
 - Openen schouderhoek voorwaarts en rugwaarts
 - In- en uitloque schouders
- De gymnasten kunnen goed mee met de passieve lenigheidsoefeningen die worden gegeven bij de het onderdeel lenigheid.
 - Schouders
 - Antipulsie
 - Retropulsie
 - Bekken
 - Adductoren
 - Achterste beenspieren
 - heupbuigers
- Alle spieren en gewrichten die nodig zijn bij acrogym zijn voldoende lenig enerzijds en verstevigd anderzijds om de acrodelen uit te voeren:
 - Kuitspieren
 - Voorkant scheenbeen
 - Achterkant, voorkant en binnenkant dijspieren
 - Voorkant en achterkant heupen
 - Voorkant en achterkant schouders
 - Polsen

c. Vormspanning

De gymnasten:

- Beschikken over een goede vormspanning tussen romp en ledematen die ervoor zorgt dat ze acrobatische elementen op een veilige en onbelaste manier kunnen uitvoeren.
- Kunnen een vormspanning aanhouden tijdens 1 houding.
- Kunnen een vormspanning aanhouden tijdens de beweging van 1 houding naar een andere.
- Kunnen een vormspanning aanhouden tijdens een volledige beweging in meerdere fasen.

Specifiek:

- Partner(s) kunnen samen een element zonder problemen opbouwen en beëindigen.
- Onderpartner(s) kunnen een acrobatisch balansdeel met bovenpartner probleemloos 10 tellen houden.
- Bovenpartner(s) kunnen 1 of meerdere opeenvolgende statische balanselementen minimum 10 tellen foutloos aanhouden.
- Bovenpartner(s) kunnen voldoende vormspanning aan de dag leggen om tempodelen tot een goed einde te brengen.

d. Evenwichtsgevoel

De gymnasten:

- verbeteren hun evenwichtsgevoel door herhaling van bepaalde houdingen of elementen.
- zorgen ervoor dat het grondvlak of steunpunt voldoende groot is.
- zorgen ervoor dat de projectie van het zwaartepunt van het element steeds binnen het grondvlak blijft.

Specifiek:

- Kunnen tijdens de opwarming de aangeleerde delen uitvoeren.
 - Op 1 been staan
 - Waagstand
 - Y-stand
 - Naald
- De gymnasten kunnen acrobatische evenwichtsoefeningen, zowel individueel als in groepsverband, gecontroleerd aanhouden.
- De gymnasten kunnen acrobatische evenwichtsoefeningen, zowel individueel als in groepsverband, lang genoeg aanhouden.

e. Coördinatie

De gymnasten:

- kunnen gemiddeld moeilijke oefeningen uitvoeren ter verbetering van algemene coördinatie en lichaamsperceptie.

Specifiek:

- De gymnasten kunnen tijdens de opwarming coördinatie oefeningen foutloos uitvoeren.
 - Gekruiste coördinatie bij stappen, huppelen,...
 - Springen en tegelijk een beweging maken met de armen.

- Choreografie van een gemiddeld niveau.

f. Behendigheid

De gymnasten:

- kunnen minimum 2 individuele delen uitvoeren van de individuele-delenlijst uit de Tables of Difficulty. (cat.1).
- kunnen minimum 2 elementen uit de tumbling uitvoeren (cat.2).

g. Kracht

De gymnasten:

- Beschikken over de nodige kracht om gymnastische elementen, zowel individueel als in teamverband, zonder risico's uit te voeren.
- Kunnen oefeningen uitvoeren van een specifieke statische krachttraining.
- Kunnen oefeningen uitvoeren van een specifieke dynamische krachttraining.

Specifiek:

- Statisch:
 - Beenspieren
 - Rugspieren
 - Buikspieren
 - Armspieren
- Dynamisch:
 - Beenspieren
 - Rugspieren
 - Buikspieren
 - Armspieren

3. Esthetische uitvoeringscriteria

De delen of elementen zelf vragen om een aantal basisvereisten om tot een mooi ogend resultaat te komen. De 2 basisvereisten waaraan uitvoering gewerkt wordt, zijn: amplitude en het lijnenspel.

h. Amplitude

De gymnasten:

- kunnen individueel een element in zijn meest volledige amplitude tonen.
- kunnen als team een element in zijn meest volledige amplitude tonen.

Specifiek:

- De gymnasten kunnen samen de verschillende fasen van hun choreografie perfect uitvoeren.
- De gymnasten kunnen individueel met de grootst mogelijke amplitude en overtuiging dansen.
- De gymnasten kunnen emoties in hun dans steken om de choreografie nog meer te benadrukken.

i. Lijnenspel

De gymnasten:

- kunnen delen op de vloeiendst mogelijke manier uitvoeren, zonder elementen te segmenteren.

Specifiek:

- De gymnasten kunnen synchroon dansen.
- De gymnasten kunnen een gymnastisch element schijnbaar moeiteloos beginnen en beëindigen in één vlotte beweging, zonder aarzeling of val.
- De gymnasten hebben besef van de bewegingen die ze maken en kunnen zichzelf, na aanwijzing, zonder problemen bijsturen.

