



## Doelstellingen Tieners +12

Daar deze groep een mengelmoes is van verschillende leeftijden (+12j) en verschillende niveau's (geen ervaring of al dan niet vooropleiding in de basisgroepen), is het moeilijk om vooraf specifieke doelstellingen te bepalen. Tijdens de lessen wordt er dan ook gewerkt volgens het individuele niveau van de gymnasten waarbij ervoor gezorgd wordt dat er steeds uitdaging zit in de oefeningen die aangeleerd/geoefend worden. Wel werden er een aantal specifieke basisdoelstellingen vooropgesteld waaraan alle gymnasten zeker dienen te voldoen op het einde van het jaar, ongeacht het niveau.

### Balk

- Opsprongen: hurksprong op (met handen), spreidsprong op (met handen), omtrekken
- Sprongen op balk: streksprong, hurksprong, wisselsprong, kattensprong en bijtrekpas
- Draaien: halve pirouette
- Evenwicht: kaars, waagstand, V-zit
- Rollen: koprol vw met handen tot hurkzit
- Radslag en handstand tikken op lage balk

### Brug/rekstok

- Voorwaartse buikontrek
- Kniedraai rw
- Buikdraai rw
- Correcte manier van zwaaien
- Basisprincipes van kippen

### Sprong

- Basissprongen
- Horizontaal aanzweven
- Basisprincipes nek/kopkip
- Wendsprong

### Trampoline

- Basissprongen MT, dubbele en maxitramp
- Hurksalto