



Doelstellingen Jongens

Omdat deze jongens groep een gevarieerde leeftijd heeft (6j – 12j) zal er tijdens de lessen vaak gedifferentieerd worden.

Algemeen :

- Succes ervaringen laten beleven
- Omdat het recreatieve turners zijn staan plezier centraal wel met het oog op vooruitgang

Grond :

- Mooie afgewerkte pomp houding
- Koprool voorwaarts
- Koprool achterwaarts
- Goed uitgevoerde radslag
- Goed uitgevoerde rondat
- Handenstand (met eventuele hulp)

Herenbrug :

- Wandelen in heren brug
- Zwaaien tot net boven leggers
- Schouderrol (met hulp)
- Schouderstand (met hulp)
- Begin beweging van kip (met hulp)

Rek :

- Buikoptrek uitstand (evt uit hang)
- Molentje voor en achter (met hulp)
- Buikdraai Achterwaarts (evt voorwaarts, met hulp)
- Kip beweging (evt met hulp)
- Correct zwaai

Sprong :

- Afgewerkte sprong tussen de steun
- Afgewerkte spreidsprong (met handen op de plint)
- Overslag (met hulp)



Ringen :

- Bolletje voor en achter (zelfstandig)
- Vouw lig
- Omgekeerde strekhang
- Begin van zwaaien

Trampoline (Mini, Dubbel mini, en maxi)

- Voor de jongste gymnasten met 2 voeten in springen in de trampoline
- Alle basissprongen afgewerkt uitvoeren
 - o Streksprong
 - o Hurksprong
 - o Spreidsprong (of stersprong voor de jongste gymnasten)
 - o Gesloten karper
 - o Halve draai
 - o Hele draai
- Hurksalto (eventueel met hulp)
- Voor de gevorderden
 - o Hoeksalto
 - o Sterksalto
 - o Evt schroeven