



# 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, staat plezier centraal maar wel met het oog op vooruitgang

## GROND

- Mooie afgewerkte pomp – en kaars houding.
- Koprol voorwaarts (verschillende uitvoeringen).
- Koprol achterwaarts (verschillende uitvoeringen).
- Kopstand.
- Goed uitgevoerde radslag.
- Goed uitgevoerde rondat (voor wie de rad beheerst).
- Handenstand (met eventuele hulp).

## HERENBRUG

- Verplaatsingen en draaien in herenbrug.
- Verschillende bewegingen in steun.
- Schouderrol (met hulp).
- Schouderstand (met hulp) voor wie schouderrol beheerst.
- Begin beweging van kip (met hulp).
- Zwaaien in hang/bovenarmlig/steun.
- Vouwlig, vouwhang, correcte zit, hoeksteun.

## REK

- Verplaatsingen in hang en in steun in verschillende grepen.
- Borstomtrek uit stand (evt. uit hang) vanuit verschillende uitgangshoudingen.
- Kniekip.
- Buikdraai rugwaarts (evt. met hulp).
- Kipbeweging (evt. met hulp) voor gevorderden.
- Zolendraai en onderzwaai af.
- Correct zwaai.

## SPRONG: PLINT/BOK/ PAARD/PEGASUS

- Ophurken – verschillende afsprongen.
- Wendsprongen.
- Hurksprong.
- Rolsprongen.

### **Koninklijke Wommelgemse Turners vzw**



- Spreidsprong.
- Kattensprong of tijgersprong (voor gevorderden).
- Overslag (met hulp).

## PADDENSTOEL/PAARD MET BOGEN

- Verplaatsing in steun.
- Draaien van voorligsteun naar rugligsteun.
- 10 kreitsen met behulp van de emmer.
- Steun- en zwaai oefeningen op paard met bogen.
- Schaar oefeningen.

## RINGEN

- Bolletje voor en achter (zelfstandig).
- Vouwlig.
- Omgekeerde strekhang.
- Begin van zwaaien.
- Steun en hoeksteun in de ringen.

## MT, DUBBELE MT, EN MAXI

- Voor de jongste gymnasten met 2 voeten inspringen in de trampoline.
- Alle basissprongen afgewerkt uitvoeren.
- Streksprong.
- Hurksprong.
- Spreidsprong (of stersprong voor de jongste gymnasten).
- Hoeksprong.
- Halve draai.
- Hele draai.
- Hurksalto (eventueel met hulp).
- Zitsprong; buik- en rugval
- Basis coördinatieve oefeningen in maxi.
- Voor de gevorderden:
  - o Hoeksalto
  - o Sterksalto
  - o Evt. schroeven