

Doelstellingen Basis 1

GROND

- Een correcte voorligsteun kunnen uitvoeren.
- 5 tellen kaars met ondersteuning in de rug kunnen houden.
- Kopstand tegen de muur.
- Brugje opduwen (met gebogen benen) of voeten op verhoog.
- Hindenzit kunnen uitvoeren.
- Koprol voorwaarts op verschillende manieren kunnen uitvoeren (met gesloten/gespreide/gestreckte benen, tot schelphouding, zonder handen, verbinden met sterksprong, vanuit verschillende uitgangshoudingen,...).
- Koprol rugwaarts kunnen uitvoeren (ook met gespreide benen).
- Vanuit stand zijwaarts rad tot stand zijwaarts kunnen uitvoeren.
- Idem met bijtrekpas.
- Handstand doorrollen evt. met hulp kunnen uitvoeren.

DAMESBRUG – REK

- LL: Opspringen tot steun, rugwaarts afspringen en voorwaarts afdraaien.
- Verplaatsingen in steun in verschillende grepen, idem in hang.
- Onder de legger rugwaarts en voorwaarts draaien
- In de knieën durven hangen en wiebelen.
- Omgekeerde hang voor en achter de legger.
- Onder de legger voorwaarts lopen en zwaaien.
- Borstwaarts omtrekken evt. met schuin vlak.
- Kunnen opzwaaien.
- Buikdraai met hulp.
- Been overbrengen en terug, komen tot zit en rugwaarts afdraaien.
- Kniekip.
- HL: 3 X zwaaien met strips kunnen uitvoeren. Hoekhang. Optrekken 3x. 10 tellen kunnen blijven hangen. Oefenen op pendelzwaai.
- Van LL naar HL durven springen tot steun en tot hang.

BALK

- In stand verschillende houdingen kunnen aanhouden (op de tenen, op 1 been, waagstand) op de lage en de hoge balk.
- Op verschillende manieren zich kunnen verplaatsen op de lage en de hoge balk (voorw, rugw, zijw, op de tenen, met buigpas, in ganzenpas, met been opzwaai, lopen, huppelen).
- Sprongen: kunnen kaatsen, streksprong, halve en hele wisselsprong, hurksprong, kattensprong en kleine spreidsprong durven uitvoeren.
- Opsprong: Opspringen tot stand op LB, opspringen tot steun, ophurken, opspreiden op HB.
- Afsprongen: Streck, hurk en kruisprong en ½ draai.



- Koprool voorwaarts met hulp durven uitvoeren op lage en hoge balk.
- Buiklig en ruglig durven uitvoeren op de hoge balk.
- Draaien gehurkt en op de tenen.

SPRINGPLANK

- Op een correcte manier kunnen aanlopen voor een sprong en kunnen inspringen op de springplank.
- Juist kunnen landen.
- Sterksprong, hurksprong, kruissprong en ½ draai kunnen uitvoeren.

PLINT: (4 DELEN) EN BOK

- Ophurken en kunnen verbinden met sterksprong, hurksprong, kruissprong evt spreidsprong, ½ draai, en koprool.
- Wendsprong (plint in de breedte) met evt ¼ tot ½ draai.
- Spreidsprong (plint in de breedte).
- Oprollen op plint in de lengte, verbinden met een afsprong.
- Ophurken en spreidsprong af op plint in de lengte of combinatie van plint en bok.

MT MET VERHOOGDE AANLOOP OF BLOK

- Op een correcte manier kunnen inspringen in de MT.
- Correct kunnen landen na een sprong.
- Streksprong, hurksprong, kruissprong en ½ draai, zitsprong en duikrol kunnen uitvoeren.
- Streksprongen en rolsprongen op een verhoogd vlak.
- Combinaties van tramp en plint. o.a. via tramp op een hoge plint durven springen en eraf.

KUILTRAMPOLINE

- Alle basissprongen, in en uit de trampoline kunnen uitvoeren. Ook koprool uit de tramp. Letten op correcte vormspanning tijdens het springen.
- Zitsprong, en sprong tot op handen en knieënsteun, evt. gecombineerd met ½ draai kunnen uitvoeren.

HERENBRUG

- Verplaatsingen voorw, rugw, zijw in voorligsteun en rugligsteun en in steun (met hulp).
- In steun verschillende oefeningen met de benen kunnen uitvoeren (vb. fietsen, benen inhurken en strekken, benen scharen,..), tik tak zwaaien in steun onder de leggers.
- Vouwhang en omgekeerde hang, hoekhang en hoeksteun kunnen uitvoeren.
- Hoge brug: zich in hang kunnen verplaatsen in verschillende grepen, kunnen zwaaien onder de leggers.



RINGEN

- Voorwaarts en rugwaarts draaien in de ringen.
- Omgekeerde hang en durven zwaaien in omgekeerde hang.
- Optrekken en gebogen armhang tussen de ringen kunnen houden.
- Hoekhang kunnen houden.
- Kunnen steunen met hulp in de ringen, hoeksteun evt. met gestrekte benen kunnen uitvoeren (met hulp).
- Plankje maken met hulp.

TOUWEN

- Voor- en rugwaarts draaien (met éénvoetige en tweevoetige afstoot evt ook met gestrekte benen)
- Omgekeerde hang
- Gebogen armhang aan 1 touw en tussen twee touwen.
- Durven en kunnen klimmen. Armspieren ontwikkelen.
- Zwaaien aan een touw van bank naar bank, van touw naar touw.

SCHUIN VLAK

- Koprool voorw, rugw en zijwaarts links en rechts, vanuit zit, hurkstand en stand.
- Kunnen rollen in schelphouding naar beneden en naar boven, met verschillende armhoudingen.

SPORTRAAM STERRAAM (EVT COMBINATIES MET ANDERE MATERIALEN)

- Kopstand tegen sportraam kunnen uitvoeren.
- Correcte voorligsteun met voeten op sportraam kunnen uitvoeren.
- Omgekeerde hang kunnen uitvoeren tegen het sportraam.
- Handstand kunnen opkruipen tegen sportraam.
- Handstand kunnen opzwaaien tegen sportraam.
- Handstand met gebogen knieën kunnen blijven staan tegen sportraam.
- In hang met rug en met buik naar sportraam kunnen blijven hangen. Ook gebogen armhang en hoekhang.
- In hang met handen in ellegreep kunnen hangen.
- In hang benen kunnen heffen en bekken (in combi met bank).
- Naar boven en beneden kunnen klimmen, kruipen, schuiven (op verschillende manieren).
- Naar beneden durven springen.
- Vanuit zit kunnen opduwen tot brug, ook vanuit lig met voeten op sportraam.

PADDENSTOEL

- In de juiste houding rond de paddenstoel kunnen lopen in voorligsteun.
- Idem maar de kreits beweging al gaande kunnen uitvoeren met telkens een stop in voorligsteun, zijligsteun en rugligsteun met de handen in de juiste positie.

Koninklijke Wommelgemse Turners vzw



- In voorligsteun op een laag paard of op de grond kunnen draaien tot rugligsteun en terug.
- Idem maar met de voeten vb. in een rekker bevestigd aan een balk of legger.
- Een tiental keer kunnen kreitsen op de paddenstoel met behulp van de emmer.

Koninklijke Wommelgemse Turners vzw

Scheersel 3, 2160 Wommelgem - kwturners@hotmail.com - www.kwt-wommelgem.be
Ondernemingsnr: 0460154439 - RPR ondernemingsrechtbank Antwerpen