

Turnover Tops Test



Instap 8 jaar (geboortejaar 2017)

Turnsters die toewerken naar Middenbouw niveau 1, 2 of 3

Doelen Kracht

- Handstand staan
- 4x Hoekhang-vouwhang gevolgd voor 4x langhang-vouwhang
- 2x Spreidhandstand heffen tot handstand
- 3 Meter touwklommen in gehoekte positie met benen op of boven horizontaal aan 1 kant van het touw, op snelheid
- 5x Buighang-borstwaartsom in serie
- 5 Gesloten opzwaaien in serie op horizontaal of hoger
- 1x Spreidhandstand opgooien tot platval (mag met hulp)
- 1x Gesloten handstand opgooien tot platval (mag met hulp)

Doelen Lenigheid

- Spagaat rechts op lijn
- Spagaat links op lijn
- Splitzit op lijn
- Langzit
- Bruggetje staan, handen op lijn

Doelen Sprong

- Handstand platval over pegasus (1.05m) tot op mattenstapel (1.20m)
- Arabier over pegasus (1.05m) tot kniezit op mattenstapel (1.20m)
- Arabier kaats in plankoline tot staan op pegasus (1.05m) (voorbereiding yurchenko)
- Kaats kaats hurksalto hurksalto in trampoline baan
- Kaats kaats streksalto voorover uit trampolinebaan naar mat

Doelen Brug

Brug lage ligger:

- Stille kip tot steun
- Kip opzwaai boven horizontaal (buikdraai mag) (hulp mag)
- Wegzet kip tot steun (hulp mag)

Brug hoge ligger:

- 5 tapswings (snelle hol-bol)
- 5 hoge zwaaien

Rek hoog met lusjes:

- 3x Reuzen vanuit handstand opgooien (mag met hulp) of 5x hoge zwaaien vanuit wegzet

Rek laag met lusjes:

- Losom tot horizontaal naar blok (vanuit springen of opzwaai)
- Springen naar s-je naar halve zolendraai met rechte knieën

Doelen Balk:

(Alle delen worden als een losse balkoefening uitgevoerd. Choreografie is niet nodig, maar mag altijd. Elke turnster doet dus 3x een oefening. Twee keer een deel met acro elementen en een deel met gymnastisch. De oefening mag in eigen gekozen volgorde uitgevoerd worden. Trainer/trainster mag vertellen wat de turnster moet doen. Enkel het element wordt beoordeeld en niet de pasjes ertussen. De oefening hoeft dus niet uit het hoofd geleerd te worden, maar mag wel.)

Deel 1 (Balkhoogte 80 cm):

- Opsprong: heffen naar spreidhoeksteun of handstand (en weer terug naar spreidhoeksteun)
- Vanuit rijzit naar 2 sec. kaars vasthouden
- Gesloten handstand
- Spagaathandstand
- Radslag

Deel 2 (Grondbalk):

- Bruggetje achterover
- Tiktak of bruggetje voorover
- Loopflikflak
- 1/1 Passé pirouette
- Afsprong: arabier kaats (radslag streksprong mag ook)

Deel 3 (Balkhoogte 80 cm):

- In relevé 1x beenzwaai voor rechts en links
- Op platte voet rechterbeen 2 sec vasthouden op horizontaal of hoger
- Op platte voet linkerbeen 2 sec vasthouden op horizontaal of hoger
- Aantiksprong (filmpje volgt)
- Streksprong
- Spagaatsprong
- Sisonne

Doelen Vloer:

(Deel 1 en 2 worden als een losse vloeroefening uitgevoerd. Choreografie is niet nodig, maar mag altijd. Muziek wordt niet gebruikt en er wordt geturnd in het diagonaal. Elke turnster doet dus 2x een diagonaal oefening. Een deel met acro elementen en een deel met gymnastisch. De oefening mag in eigen gekozen volgorde uitgevoerd worden. Trainer/trainster mag vertellen wat de turnster moet doen. Enkel het element wordt beoordeeld en niet de pasjes ertussen. De oefening hoeft dus niet uit het hoofd geleerd te worden, maar mag wel. Naast de twee delen op vloer is er ook nog een derde deel aan de ballet barre.)

Deel 1 (Diagonaal vloer):

- Loopoverslag voorhup sluitoverslag kaats (aan te passen naar enkel loop- of sluitoverslag)
- Hurksalto voorover
- Arabier flikflak flikflak (aan te passen naar arabier flikflak)
- Arabier flikflak hurksalto (aan te passen naar arabier flikflak flikflak)

Deel 2 (Diagonaal vloer):

- Loopspagaatsprong – aansluitsprong – spreidsprong
- Wisselspagaatsprong
- Koprol voorover met gestrekte armen en benen
- Koprol achterover met gestrekte armen en benen, tot gehoekte stand naar rechtop staan
- 1/1 Passé pirouette
- Geheven pirouette

Deel 3 (Ballet barre):

- In relevé op links: beenzwaai voor, beenzwaai zij, beenzwaai achter met rechts
- In relevé op rechts: beenzwaai voor, beenzwaai zij, beenzwaai achter met links
- In relevé op links: rechter been in passé developé uitstrekken naar voor, developé naar zij en developé naar achter
- In relevé op rechts: linker been in passé developé uitstrekken naar voor, developé naar zij en developé naar achter