

Turnover Tops Test

Voorinstap 7 jaar (geboortjaar 2018)
Turnsters die toewerken naar Middenbouw niveau 1, 2 of 3



Doelen Kracht

- Handstand staan
- 3x Hoekhang-vouwhang gevolgd voor 3x langhang-vouwhang
- 2x Spreidhandstand heffen tot handstand
- 2 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 hip tip platval tot op mattenstapel (90cm)
- Salto tot staan op mattenstapel (90cm)
- Arabier tot staan op mattenstapel (90cm)
- Kaats kaats hurksalto in trampoline baan
- Kaats kaats streksalto voorover uit trampolinebaan naar lagere mat

Doelen Brug

Brug lage ligger:

- Halve stille kip met 3 schommels in vouwhang
- Kip tot steun (mag met hulp)
- Opzwaai op horizontaal buikdraai

Rek hoog met lusjes:

- 5 Tapswings (snelle hol-bol swings)
- 5 Nette lage zwaaien
- 3x Hoge zwaaien vanuit wegzet of 2x reuzen vanuit handstand opgooien met hulp

Rek laag met lusjes:

- Dubbele buikdraai met rechte heupen
- Springen naar hoekje (vanaf blok) op stok gevolgd door halve zolendraai

Doelen Balk:

(Beide delen worden als een losse balkoefening uitgevoerd. Choreografie is niet nodig, maar mag altijd. Elke turnster doet dus 2x een 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.)

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
- Afsprong: radslag streksprong

Deel 2 (Grondbalk):

- 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
- ½ Passé pirouette

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)
- Arabier flikflak (aan te passen naar arabier kaats)
- Arabier flikflak flikflak (aan te passen naar arabier flikflak)

Deel 2 (Diagonaal vloer):

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