

Uitgaan van de basis: kinderen mogen maximaal twee plusjes per toestel turnen.

BASIS		PLUS	
BRUG		BRUG	
D-score 3.20			
		Hand verplaatsing van uiteinde naar uiteinde aan de hoge ligger	
Streksprong halve draai			
Opspringen tot steun		Borstwaardsom met 1 been	
Streksteunopzwaai			
Ondersprong afzet 1 been		Ondersprong afzet 2 benen	
BALK 80 cm		BALK 80 cm	
D-score 3.20			
Opspringen tot steun in midden van de balk			
Been overheffen tot rijzit			
Komen tot kniezit, borst in uit, schouders hoog laag			
Opkomen tot hurk tot stand			
Passe parallel 2 sec.		Passe parallel uitgedraaid 2 sec.	
Arabesque links en rechts			
		Assemble Squad	
Lopen naar het einde van de balk		Op tenen naar einde van de balk	
Afsprong: streksprong		Afsprong: assemble streksprong	
VLOER		VLOER	
D-score 3.20			
		3 pasjes op de tenen	
Koprol			
Rugligging met passe links en rechts			
Halve draai tot buikligging			
		Ligsteun 2 sec, inhurken	
Rol achterover tot kaars: armen langs het lichaam.			
Terugrollen tot hurkzit			
Streksprong linksom rechtsom			
SPRONG 60 cm		SPRONG 60 cm	
Ophurken koprol		Zweefrol	
3.50		4.00	

Uitgaan van de basis: kinderen mogen maximaal twee plusjes per toestel turnen.

BASIS		PLUS	
BRUG D-score 3.50		BRUG	
Hand verplaatsing van uiteinde naar uiteinde aan de hoge ligger			
Streksprong halve draai			
Opspringen tot steun		Borstwaardsom met 1 been	
Streksteunopzwaai		Buikdraai	
Ondersprong afzet 1 been		Voorover duikelen tot hoekhang 90° OF Ondersprong afzet 2 benen	
BALK 80 cm D-score 3.50		BALK 80 cm	
Opspringen tot steun in midden van de balk			
Been overheffen tot rijzit			
		Spreidhoeksteun benen laag	
Komen tot kniezit, borst in uit, schouders hoog laag			
Opkomen tot hurk tot stand			
Passe parallel uitdraaien 2 sec		Zweefstand	
Arabesque links en rechts			
Op je tenen naar eind van de balk			
Afsprong: streksprong		Afsprong: assemble streksprong	
VLOER D-score 3.50		VLOER	
3 pasjes op de tenen		Loopsprong	
Koprol		Koprol	
Rugligging met passe links en rechts		Rugligging met passe links en rechts uitdraaien	
Halve draai tot buikligging			
		Ligsteun 2 sec, inhurken	
Rol achterover tot kaars armen langst het lichaam, terugrollen tot hurkzit		Rol achterover tot hurkzit	
Streksprong linksom rechtsom			
		Radslag	
SPRONG 60 cm		SPRONG 60 cm	
Zweefrol	4.00	Handstand overslag tot rugligging	4.50

INSTAP

Uitgaan van de basis: kinderen mogen maximaal twee plusjes per toestel turnen.

BASIS		PLUS	
BRUG	D-score 3.80	BRUG	
Hand verplaatsing van uiteinde naar uiteinde aan de hoge ligger		3X Kurbet Hol/Bol	
Streksprong halve draai			
Opspringen tot steun		borstwaardsom met 1 been	
Streksteunopzwaai		Buikdraai	
Ondersprong afzet 2 benen		Voorover duikelen tot hoekhang 90°	
BALK 80 cm	D-score 3.80	BALK 80 cm	
Opspringen tot steun in midden van de balk		Ophurken	
Been overheffen tot rijzit			
Spreidhoeksteun benen laag			
Komen tot kniezit,			
borst in uit, schouders hoog laag			
Opkomen tot hurk tot stand			
Zweefstand			
Arabesque links en rechts			
Op tenen naar eind van de balk			
Halve draai op 2 benen		Passe parallel 2 sec. gevolgd door halve draai op tenen	
		Assemble squad	
Lopen naar midden van de balk			
Hurkzit, lopen naar einde van de balk		Hurkzit, op tenen naar einde van de balk	
Afsprong: streksprong		Afsprong: assemble sterksprong	
VLOER	D-score 3.80	VLOER	
Loopsprong			
		Handstand	
Koprol			
Rugligging met passe links en rechts uitdraaien			
Halve draai tot buikligging			
Ligsteun 2 sec. inhurken			
Rol achterover tot kaars armen langst het lichaam, terugrollen tot hurkzit		Rol achterover	
Streksprong linksom rechtsom			
		Radslag	
SPRONG 90 cm		SPRONG 90 cm	
Zweefrol	4.00	Handstand overslag tot rugligging	4.50

PUPIL 1

Uitgaan van de basis: kinderen mogen maximaal twee plusjes per toestel turnen.

BASIS		PLUS	
BRUG	D-score 3.80	BRUG	
3x kurbet hol/bol		3x kurbet hol/bol	
		3x strekhangzwaai achter neerspringen tot stand	
Streksprong halve draai			
Borstwaardsom afzet 1 been		Borstwaartsom afzet 2 benen.	
Streksteunopzwaai		Buikdraai	
Ondersprong afzet 2 benen		Voorover duikelen tot hoekhang 90°	
BALK 100 cm	D-score 4.00	BALK 100 cm	
Ophurken tot rijzit in midden van de balk			
Spreidhoeksteun met benen laag			
Komen tot kniezit,			
Borst in uit schouders hoog laag			
Kurbet			
Opkomen tot hurk tot stand			
Zweefstand 3 sec.			
Arabesque links en rechts			
Op tenen naar eind van de balk			
Halve draai op de tenen		Halve draai op 1 been	
Kattesprong streksprong squad			
2 pasjes op tenen, hurkzit			
		Klemrol OF koptol tot rijzit	
Op tenen naar einde van de balk			
Afsprong: assemble streksprong		Afsprong: arabier	
VLOER	D-score 3.80	VLOER	
Radslag		Voorhup Arabier	
Loopsprong		Loopsprong loopsprong	
Handstand, Koprol		Handstand doorrol	
Kaars met armen langs het lichaam			
Spreidzit met voorover buigen			
Rugligging met passe links en rechts uitdraaien			
Halve draai tot buikligging			
Ligsteun 2 sec en inhurken			
		Rol achterover	
Streksprong linksom rechtsom			
Radslag		Radslag, radslag	
SPRONG 90 cm		SPRONG 90 cm	
Zweefrol	4.00	Handstand overslag tot rugligging	4.50

PUPIL 2

Uitgaan van de basis: kinderen mogen maximaal twee plusjes per toestel turnen.

BASIS		PLUS	
BRUG	D-score 3.80	BRUG	
3x kurbet hol/bol			
3x strekhangzwaai achter neerspringen tot stand			
Streksprong halve draai			
Borstwaartsom afzet 1		Borstwaartsom afzet 2 benen	
Buikdraai			
Neerspringen gevolgd door spreidzolenonderzwaai OF Voorover duikelen tot hoekhang 90°		Vanaf streksteun spreidzolenonderzwaai	
BALK 100 cm	D-score 4.00	BALK 100 cm	
Ophurken tot rijzit in midden van de balk		Doorhurken tot zit midden van de balk, komen tot rijzit	
Spreidhoeksteun met benen hoog			
Komen tot kniezit			
Borst in uit schouders hoog laag			
Kurbet			
Hoge ligsteun			
Inhurken tot stand			
Zweefstand 3 sec		Handstand <150° OF Zeefstand been >90° 2 sec.	
Arabesque links en rechts			
Op tenen naar eind van de balk			
Passe paralle uitdraaien 2 sec., halve draai op de tenen		Halve pirouette	
Kattesprong, streksprong, squad			
2 pasjes op tenen hurkzit			
		Rol voorover of rol voorover tot rijzit	
Op de tenen naar einde van de balk			
Afsprong: assemble streksprong		Afsprong: arabier	
VLOER	D-score 3.80	VLOER	
Radslag radslag		Voorhup Arabier	
Loopsprong kattensprong			
Handstand koprol		Handstand doorrol	
Kaars met armen langs het lichaam			
Spreidzit met voorover buigen			
		Bruggetje uitduwen (benen recht, knieën naast elkaar)	
Rugligging, benen gestrekt opzwaaien			
Halve draai tot buikligging			
Ligsteun 2 sec en inhurken			
Rol achterover			
Streksprong linksom rechtsom			
Radslag		Radslag, radslag	
SPRONG MET KAST -2 kastdelen		SPRONG MET KAST -2 kastdelen	
Ophurken streksprong af	2.00	Arabier	2.40

JEUGD 1

Uitgaan van de basis: kinderen mogen maximaal twee plusjes per toestel turnen.

BASIS		PLUS	
BRUG	D-score 4.10	BRUG	
3x kurbet hol/bol		Opsteunen, benen overspreiden en terughurken. Aanspringen naar hoge ligger.	
3x strekhangzwaai achter neerspringen tot stand			
Streksprong halve draai			
Borstwaartsom afzet 2 benen			
Buikdraai			
Neerspringen gevolgd door spreidzolenonderzwaai OF Voorover duikelen tot hoekhang 90°		Vanuit streksteun spreidzolenonderzwaai	
BALK 125 cm	D-score 4.20	BALK 125 cm	
ophurken in midden van de balk		doorhurken tot zit in midden van de balk	
Armen laag rechter been voor			
Stap voorwaarts tot hurkzit			
Via welbeweging tot stand			
Vluchtige zweefstand rechts/links			
Op tenen en armen hoog, naar hoofd achterwaarts armen zijwaarts, tot platte voeten armen laag Achterwaarts stappen via demi plie tot tendu voorwaarts armen wijd, welbeweging met borst in uit Kattensprong hurksprong			
In releve tot einde van de balk			
Halve draai op de tenen			
Lopen tot het midden van de balk		In releve naar midden van de balk	
Komen tot hurkzit OF klemrol		Koprol tot rijzit OF hurkzit	
In releve naar einde van de balk			
Fouetté draai tot 45° voor			
Developpe zijwaarts met links			
		Handstand <150°	
Assemble squad			
Halve pirouette tot passe			
Direct halve draai op 2 voeten			
In releve tot einde van de balk			
Afsprong: Arabier		Afsprong: handstandoverslag	

VLOER	D-score 4.10	VLOER	
Radslag, Radslag		Voorhup Arabier OF Overslag met plank	
Loopsprong kattensprong streksprong halve draai		Loopsprong kattensprong streksprong hele draai	
Handstand, Koprol		Handstand doorrol	
Kaars met armen langs het lichaam Spreidzit met voorover buigen			
		Bruggetje uitduwen (benen recht, knieën naast elkaar)	
Rugligging, benen gestrekt opzwaaien en laatste been vastpakken			
Halve draai tot schredezit		Halve draai tot spagaat	
Inhurken			
Rol achterover			
Streksprong ½ draai linksom en rechtsom			
3 passe passen			
Halve pirouette			
Voorhup Radslag		Voorhup radslag op 1 arm	
SPRONG MET KAST - 1 kastdeel		SPRONG MET KAST - 1 kastdeel	
Arabier	2.40	Handstand overslag	2.40
OF			
Ophurken sterksprong af	1.60		