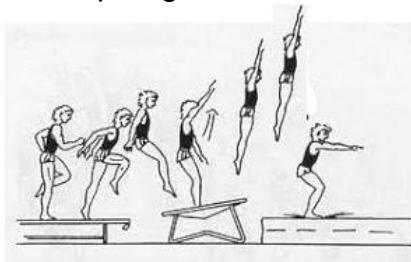
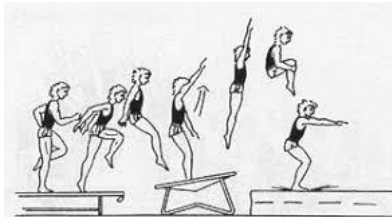


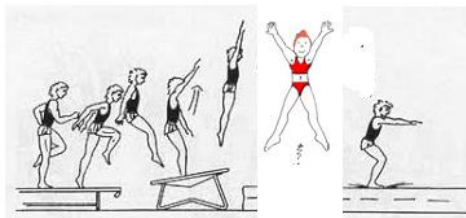
1. Streksprong



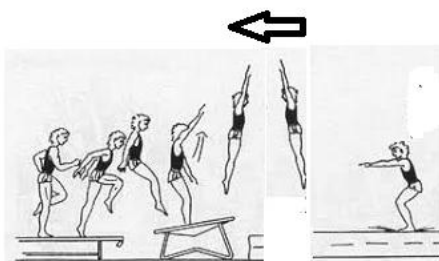
2. Hurksprong



3. Spreidsprong

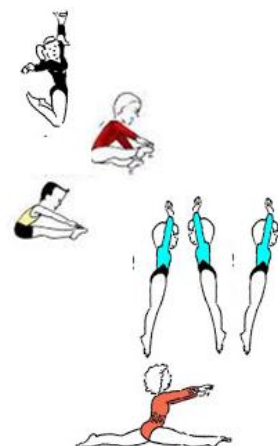


4. Streksprong met 1/2 draai



5. Keuze onderdeel. Mag per persoon verschillen.

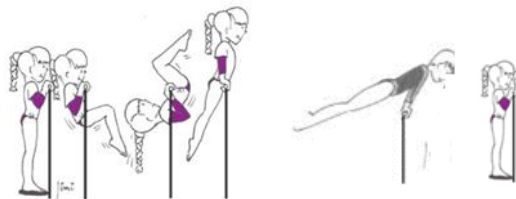
- Skatesprong.
- Spreidhoeksprong.
- Hoeksprong.
- Streksprong 1/1 draai.
- Spagaat sprong.



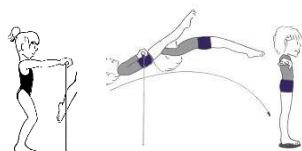
1. Opspringen tot steun Duikelen tot neus boven stok 1 sec



2. Afzet van 1 of 2 been - borstwaartsom tot steun – Opzwaai en neerspringen tot stand



3. Ondersprong met 1 of 2 benen afzetten



4. (Met hulp) komen tot hang aan het uiteinde van de hoge ligger – zijwaarts wandelen naar het andere uiteinde van de hoge ligger – neerspringen tot stand.

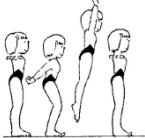
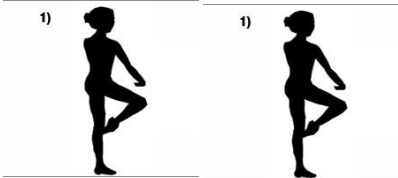
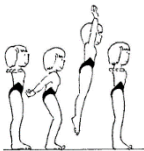
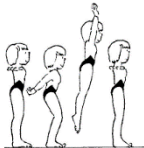


5 Keuze onderdeel. Mag per persoon verschillen.

- Strekhang aan de HL – 2x hurkhoekhang (1 sec per x) – 1x hoekhang (mag vluchtig).
 - Koppeltjeduikelen voorover tot *buighang 2 sec. / Koppeltjeduikelen tot *hoekhang (vluchtig).
 - Koppeltjeduikelen achterover (voeten tussen de armen door onder de stok).
 - Buikdraai achterover.
 - Stoeltje zwaaien” 2x (aan de Lage Ligger: voor-achter-voor-achter-neerspringen)
- Geldt alleen voor OB
- 2x buighangzwaaien aan de LL. Mag in ondergreep of bovengreep n met kromme benen.
 - Vanuit stand voor de LL tegenspreiden ondersprong tot stand. Voeten tegen de ligger.
 - Vanuit steun tegenspreiden ondersprong tot stand. Voeten tegen de ligger.
 - Trainer hangt turnster aan HL (mag zetje geven tot zwaai): voorzwaai – achterzwaai – voorzwaai – achterzwaai – achter neerspringen tot stand.
 - Strekhang uiteinde HL - wandelen door handverplaatsing tot midden van de HL – halve draai maken – handverplaatsing tot einde van de HL – Neerspringen tot stand.
 - Strekhang uiteinde HL – wandelen door handverplaatsing naar het midden – 1x hoekhang vluchtig – wandelen naar andere einde HL. Neerspringen tot stand.
 - Strekhang uiteinde HL – wandelen door handverplaatsing naar het midden – 2x hurkhoekhang-wandelen naar andere einde HL-neerspringen tot stand.

Oefenstof Meisjes 4 kamp: Onderbouw

BALK (hoogte 100 cm)

1. lopen	kattensprong -streksprong	lopen	streksprong af
			
2. Lopen	Passé links (2sec) en rechts (2 sec)	lopen	streksprong af
			
3. Lopen	Draai opzij – 2 passen zijwaarts – draai naar einde balk	lopen	
streksprong af			
4. Lopen af	zweefstand (1sec)	lopen	spreidsprong
			

5. Keuze onderdeel. Mag per persoon verschillen.

Hurksprong af.

- Spreidsprong af.

- Arabier af.

- Lopen tot midden arabesque links en rechts 2 sec minimaal 45 graden -lopen tot eind

- Lopen op tenen tot midden *spreidhoeksteun 1 sec – via achter opzwaai komen tot stand – lopen naar het einde van de balk – streksprong af.

- Lopen tot midden halve pirouette gevolgd door hurkzit halve draai lopen tot eind streksprong af.

- Lopen tot midden halve pirouette gevolgd door halve pirouette lopen tot eind streksprong af.

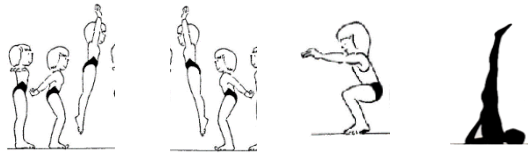
- Lopen op de tenen tot het midden van de balk – kwart draai tot spreidstand op de tenen 2 sec. - kwart draai terug en op de tenen lopen tot einde van de balk – streksprong af.

- Ophurken – lopen op je tenen – arabier af

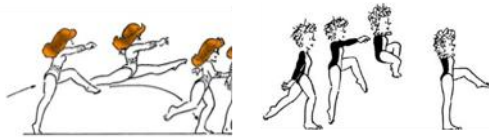
- Lopen op tenen naar midden van de balk – halve draai op 1 been – stap – halve draai op hurken – op tenen lopen tot eind- streksprong af

- Lopen op tenen naar het midden van de balk – loopsprong - lopen op tenen tot eindstreksprong af

1. Streksprong ½ draai rol achterover tot kaars – sta op



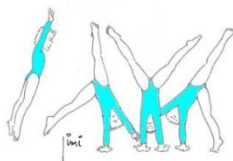
2. Loopsprong - Kattensprong



3. Handstand terug tot stand – hurken – koprol voorover



4. Radslag



5. Keuze onderdeel. Mag per persoon verschillen.

- Boogje uitduwen.
- Spagaat 2 sec. Handen los van de vloer (turnster kiest zelf voorkeursbeen).
- Rol voorover gevolgd door rol voorover zonder handen.
- Streksprong halve draai linksom – streksprong halve draai rechtsom.
- Rol achter over tot spreid- rol achterover tot hurkzit.
- Rol achter over tot ligsteun.
- Handstanddoorrollen.
- Vanuit kniezit op 1 been gevolgd door radslag.
- Radslag 1 arm.
- Arabier kaats
- Radslag-radslag.
- Radslag gevolgd door arabier.
- Overslag mag met plank.
- Loopsprong links en loopsprong rechts.
- Rol achterover tot kaars.
- Kattensprong- radslag mag een pasje tussen
- Loopsprong – streksprong hele draai.
- Halve pirouette links en halve pirouette rechts.