



# Oefenstof (voor)Instap

## Donar Den Haag

*Te gebruiken bij o.a.: Donar Team Cup, Haagse Donar Cup en Onderlinge Wedstrijden*

Inhoud	Blz
Algemene informatie	1 - 2
Niveau A: sprong-brug-balk-vloer	3
Niveau B: sprong-brug-balk-vloer	5
Niveau C: sprong-brug-balk-vloer	7
Niveau D: sprong-brug-balk-vloer	9

### Algemene informatie

Deze oefenstof is gebaseerd op de KNGU fundamentals en de supplementen 5,4,3 en 2.

Niveau	Supplement
A	5
B	4
C	3
D	2

Turnsters geboren in 2016 of later mogen aan deze wedstrijd deelnemen.

- Per niveau is er een basis oefening. Er mogen per toestel **maximaal twee plussen** geturnd worden. Mocht een turnster meer dan twee plussen kunnen turnen dan is een niveau hoger wellicht meer passend/uitdagender. Meerwaarde voor een derde plus optie wordt **niet** toegekend. Hieruit volgt dat de **maximale D-score per toestel gelijk staat aan 5.1**. Voor het aantal min-opties is er geen maximum. Een min turnen betekent niet dat er een extra plus geturnd mag turnen om de maximale D-score te halen.

- Te korte oefening: Elke oefening bestaat uit 7 onderstreepte (serie van) elementen (Brug niveau C en D hebben 8 elementen).

Niveau A,B,C	Brug niveau C en D	Neutrale aftrek
6 of meer elementen	7 of meer elementen	Geen aftrek
4-5 elementen	5-6 elementen	-/- 4.0 punten
2-3 elementen	3-4 elementen	-/- 6.0 punten
1 element	1-2 elementen	-/- 8.0 punten
Geen elementen	Geen elementen	-/- 10.0 punten

- Sprong:





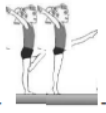
- Er moeten twee sprongen worden uitgevoerd
- Alle sprongen worden uitgevoerd met plankoline
- De twee sprongen moeten worden gekozen uit twee verschillende groepen
- Het eindcijfer is het gemiddelde van twee sprongen
- Bij sprongen tot ruglig wordt een matrasje gebruikt, bij flickflack sprongen liggen er matjes voor de plankoline

- Brug:

- De grond onder de brug is bedekt met twee 30cm matten die achter elkaar liggen
- Bij de oefening aan de lage ligger mag de turnster zelf bepalen aan welke kant van de ligger zij begint. Dus vanaf “buiten/voor” de brug of binnen de brug.

- Balk:

- De balkhoogte is 80cm gemeten vanaf de vloer tot bovenzijde balk
- Balkhoudingen/pasjes:

Ruglig	Kniezit	Kommetje	Gaan via passé parallel	Gaan via developpé
				

- Vloer:

- Er wordt gebruikt gemaakt van een airtrack van 10m
- Indien nodig ivm ruimte mag er in de oefening een extra halve draai geturnd worden

## NIVEAU A

### Sprong

- Er moeten twee sprongen worden uitgevoerd
- Alle sprongen worden uitgevoerd met plankoline
- De twee sprongen moeten worden gekozen uit twee verschillende groepen
- Het eindcijfer is het gemiddelde van twee sprongen

Groep 1	D – score	Groep 2	D – score
Handstandplatval 60 CM (+plofmatje/matras)	4.0	Streksprong 60 CM	4.0
Handstandplatval 90 CM (+plofmatje/matras)	4.5	Hurksalto tot ruglig 60 CM	4.5
Handstandplatval (kast-1 deel+90 CM)	5.0	Hurksalto tot stand 30 CM	5.0

### Brug

- Oefening begint aan de hoge ligger; trainer hangt de turnster aan de ligger of turnster komt zelf tot hang

HOGE LIGGER		
-0.3	Basis 4.5	+ 0.3
	<u>Strekhang – hurkhang – strekhang- hurkhang – strekhang</u>	
	<u>3 x overstrekte kurbethouding – bolle kurbethouding (1 sec vasthouden)</u>	
<i>Turnster blijft in bolle kurbethouding, trainster trekt turnster naar achter:</i>		
<u>2x zwaaien; onder de horizontaal, achter neerspringen</u>	<u>3x zwaaien, achter neerspringen</u>	<u>3x zwaaien; waarvan 1 zwaai horizontaal, achter neerspringen</u>
LAGE LIGGER		
-0.3	Basis 4.5	+0.3
	<u>Borstwaartsom; afzet vanaf 1 been</u>	<u>Borstwaartsom; afzet met twee benen</u>
	<u>Streksteun opzwaai; opzwaai meer dan 45 graden onder de horizontaal</u>	<u>Streksteun opzwaai; opzwaai maximaal 45 graden onder de horizontaal</u>
<u>Buikdraai weglaten</u>	<u>Buikdraai</u>	
<u>Koprol tot gestrekte buighang; zachtjes neerkomen</u>	<u>Koprol tot hoekhang (3 sec)</u>	<u>Ophurken, streksprong af of wegzet tegenspreiden</u>

<b>Balk</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- De balkhoogte is 80cm gemeten vanaf de vloer tot bovenzijde balk</li> <li>- De oefening start in het midden van de balk</li> </ul>		
<b>-0,3</b>	<b>Basis 4.5</b>	<b>+0.3</b>
	<u>Opsteunen</u> , been heffen over de balk tot rijzit	<u>Ophurken</u> of <u>Opspreiden</u> , komen tot rijzit
	<i>Komen tot ruglig (1 sec) – via rijzit en kniezit komen tot stand.</i>	
	<u>Lopen op tenen tot het begin van de balk</u>	<u>Lopen op tenen via passé parallel tot het begin van de balk</u>
	<u>½ draai op tenen</u>	
(Klem)rol weglaten	<u>Klemrol tot ruglig of tot rijzit</u>	<u>Koprol tot hurkzit</u>
	<u>Streksprong</u>	<u>Kattensprong</u> of <u>hurksprong</u>
	<u>Zweefstand; 90 graden</u>	<u>Handstand; 150 graden</u>
	<u>Sluitsprong-streksprong af</u>	<u>Arabier of overslag af</u>

<b>Vloer</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Er wordt gebruikt gemaakt van een airtrack van 10m</li> <li>- Indien nodig ivm ruimte mag er een extra halve draai geturnd worden</li> </ul>		
<b>-0.3</b>	<b>Basis 4.5</b>	<b>+0.3</b>
	<u>(Aanloop) voorhup radslag</u>	<u>Aanloop voorhup arabier kaats</u>
	<u>Vluchtige handstand; &lt;150 graden</u>	<u>Vluchtige handstand; 180 graden</u>
<u>Koprol achterover tot hurkzit met gebogen armen</u>	<u>Koprol achterover tot hurkzit met lange armen</u>	<u>Stut met lange armen tot ligsteun</u>
<u>Bruggetje weglaten</u>	<u>Komen tot buiklig omrollen tot ruglig Bruggetje uitduwen</u>	<u>Vanuit stand in bruggetje vallen, voeten over je hoofd schoppen tot stand</u>
	<u>Chassé links - chassé rechts – kattensprong – kattensprong;</u>	<u>Chassé - Loopsprong – kattensprong</u>
	<u>Streksprong ½ draai</u>	<u>Streksprong hele draai - ½ draai</u>
<u>Radslag op 1 arm</u>	<u>Overslag met hulp</u>	<u>Loop- of sluitoverslag</u>

## NIVEAU B

### Sprong

- Er moeten twee sprongen worden uitgevoerd
- Alle sprongen worden uitgevoerd met plankoline
- De twee sprongen moeten worden gekozen uit twee verschillende groepen
- Het eindcijfer is het gemiddelde van twee sprongen

Groep 1	D – score	Groep 2	D – score
Handstandplatval 90 CM (+plofmatje/matras)	4.0	Hurksalto tot stand 30 CM	4.0
Overslag (kast -1 deel)	4.5	Hurksalto tot stand 60 CM	4.5
Overslag tot stand (60 CM)	5.0	Streksalto tot ruglig 90 CM	5.0

### Brug

- Oefening begint aan de hoge ligger; trainer hangt de turnster aan de ligger of turnster komt zelf tot hang

HOGE LIGGER		
-0.3	Basis 4.5	+ 0.3
	<u>Strekhang – hurkhang – strekhang – hurkhang – strekhang – hoekhang – strekhang</u>	
	<u>3 x overstrekte kurbethouding – bolle kurbethouding (1 sec vasthouden)</u>	
<i>Turnster blijft in bolle kurbethouding, trainster trekt turnster naar achter:</i>		
<u>2x zwaaien</u> ; onder de horizontaal, achter neerspringen	<u>3x zwaaien</u> ; achter neerspringen	<u>3x zwaaien</u> ; waarvan 1 zwaai horizontaal, achter neerspringen
LAGE LIGGER		
-0.3	Basis 4.5	+0.3
<u>Borstwaartsom</u> ; afzet vanaf 1 been	<u>Borstwaartsom</u> ; met twee benen afzet	<u>Borstwaartsom omtrekken</u>
		<u>Voorover duikelen tot buighang – gelijk gevolgd door borstwaartsom</u>
<u>Streksteun opzwaai</u> ; opzwaai meer dan 45 graden onder de horizontaal	<u>Streksteun opzwaai</u> ; opzwaai maximaal 45 graden onder de horizontaal	<u>Streksteun opzwaai</u> ; opzwaai horizontaal
	<u>Buikdraai</u>	
<u>Koprol tot hoekhang (3 sec)</u>	<u>Ophurken, streksprong af of wegzet tegenspreiden</u>	

<b>Balk</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- De oefening start in het midden van de balk</li> <li>- De balkhoogte is 80cm gemeten vanaf de vloer tot bovenzijde balk</li> </ul>		
<b>-0,3</b>	<b>Basis 4.5</b>	<b>+0.3</b>
<u>Opsteunen</u> , been heffen over de balk tot rijzit	<u>Ophurken</u> of <u>opspreiden</u> , komen tot rijzit	<u>Doorhurken</u> of <u>Opspreiden tot split</u> , komen tot rijzit
	<i>Komen tot ruglig (1 sec) – via rijzit en kniezit komen tot stand.</i>	
	<u>Lopen op tenen via passé parallel tot het begin van de balk</u>	
	<u>½ draai op tenen</u>	
<u>Klemrol</u> tot ruglig of tot rijzit	<u>Koprol</u> tot hurkzit	<u>Radslag - ½ draai</u>
	<u>Kattensprong</u>	<u>Sisonne</u> of <u>loopsprong</u> ; 90 graden
<u>Handstand</u> ; 150 graden	<u>Handstand</u> 150-180 graden	<u>Handstand</u> ; 180 graden, 1 seconde
<u>Sluitsprong-streksprong af</u>	<u>Overslag</u> of <u>Arabier af</u>	<u>Radslag – streksprong af</u> , of <u>Salto vo/ao af</u>

<b>Vloer</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Er wordt gebruikt gemaakt van een airtrack van 10m</li> <li>- Indien nodig ivm ruimte mag er een extra halve draai geturnd worden</li> </ul>		
<b>-0.3</b>	<b>Basis 4.5</b>	<b>+0.3</b>
	<u>Aanloop voorhup arabier kaats</u>	<u>Aanloop voorhup arabier – flikflak – kaats</u>
	<u>Vluchtige handstand</u> ; 180 graden - <i>½ draai</i>	<u>Handstand</u> ; 180 graden, (minimaal) 1 seconde vasthouden - <i>½ draai</i>
<u>Koprol achterover</u> tot hurkzit; met lange armen	<u>Stut tot ligsteun</u> – <i>inhurken en komen tot stand</i>	<u>Stut tot ligsteun</u> met uitsteken tot 45 graden of meer boven horizontaal – <i>inhurken en komen tot stand</i>
<u>Komen tot buiklig omrollen tot ruglig</u> <u>Bruggetje uitduwen</u>	<u>Vanuit stand in bruggetje vallen, voeten over je hoofd schoppen tot stand</u>	<u>Bruggetje voor- of achterover</u>
	<i>indien nodig naar begin van de baan lopen</i>	
	<u>Chassé - Loopsprong – kattensprong</u>	<u>Chassé – Loopsprong – Sisonne</u>
<u>Streksprong ½ draai</u>	<u>Streksprong hele draai - ½ draai</u>	<u>Hele pirouette – ½ draai</u>
<u>Overslag met hulp</u>	<u>Loop</u> of <u>sluitoverslag</u>	<u>Loopoverslag + radslag</u>

## NIVEAU C

### Sprong

- Er moeten twee sprongen worden uitgevoerd
- Alle sprongen worden uitgevoerd met plankoline
- De twee sprongen moeten worden gekozen uit twee verschillende groepen
- Het eindcijfer is het gemiddelde van twee sprongen



Groep 1	D – score	Groep 2	D – score
Overslag tot stand (60 CM)	4.0	Hurksalto tot stand 60 CM	4.0
Overslag tot stand (90 CM)	4.5	Streksalto tot ruglig 90 CM	4.5
Overslag tot stand handplaatsing op 60 CM, landing op 90 CM*	5.0	Streksalto tot stand 30 CM	5.0

### Brug

- Oefening begint aan de hoge ligger; trainer hangt de turnster aan de ligger of turnster komt zelf tot hang

HOGE LIGGER		
-0.3	Basis 4.5	+ 0.3
	<u>Strekhang – optrekken tot buighang – strekhang – vouwhang – hoekhang – strekhang</u>	<u>Strekhang – optrekken tot buighang – strekhang – vouwhang – hoekhang – Stalderhang – strekhang</u>
	<u>3 x overstekte kurbethouding – bolle kurbethouding (1 sec vasthouden)</u>	
<i>Turnster blijft in bolle kurbethouding, trainster trekt turnster naar achter:</i>		
	<u>3x zwaaien, achter neerspringen</u>	<u>3x zwaaien; waarvan 1 zwaai horizontaal, achter neerspringen</u>
LAGE LIGGER		
-0.3	Basis 4.5	+0.3
<u>Borstwaartsom; 1 been afzet</u>	<u>Borstwaartsom omtrekken</u>	<u>Kip</u>
	<u>Voorover duikelen tot buighang – gelijk gevolgd door borstwaartsom</u>	
<u>Streksteun opzwaai; opzwaai maximaal 45 graden onder de horizontaal</u>	<u>Streksteun opzwaai; opzwaai horizontaal</u>	
	<u>Buikdraai</u>	
	<u>Ophurken, streksprong af of wegzet tegenspreiden</u>	

<b>Balk</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- De oefening start in het midden van de balk</li> <li>- De balkhoogte is 80cm gemeten vanaf de vloer tot bovenzijde balk</li> </ul>		
<b>-0,3</b>	<b>Basis 4.5</b>	<b>+0.3</b>
	<u>Doorhurken</u> of <u>Opspreiden tot split</u> , komen tot rijzit	<u>Heffen tot split</u> , komen tot rijzit
	Via ruglig komen tot <u>kommetje</u> (1 sec) – via rijzit en kniezit komen tot stand.	
	<u>Lopen via developpé</u> tot het begin van de balk – <u>½ draai op tenen</u>	
<u>Koprol</u> tot hurkzit	<u>Radslag - ½ draai</u>	<u>Bruggetje ao/vo</u> of <u>tiktak</u>
<u>Kattensprong</u>	<u>Sisonne</u> of <u>loopsprong</u> ; 90 graden	<u>Sisonne</u> of <u>loopsprong</u> + <u>een sprong naar keuze</u> <sup>1</sup>
<u>Handstand</u> 150-180 graden	<u>Handstand</u> ; 180 graden, 1 seconde	
<u>Overslag</u> of <u>Arabier af</u>	<u>Radslag – streksprong af</u> , of <u>Salto vo/ao af</u>	

<b>Vloer</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Er wordt gebruikt gemaakt van een airtrack van 10m</li> <li>- Indien nodig ivm ruimte mag er een extra halve draai geturnd worden</li> </ul>		
<b>-0.3</b>	<b>Basis 4.5</b>	<b>+0.3</b>
Aanloop <u>voorhup arabier kaats</u>	Aanloop <u>voorhup arabier flikflak kaats</u>	Aanloop <u>voorhup arabier flikflak flikflak kaats</u>
	<u>Handstand</u> ; 180 graden, (minimaal) 1 seconde vasthouden - <u>½ draai</u>	
<u>Stut tot ligsteun</u> – <i>inhurken en komen tot stand</i>	<u>Stut tot ligsteun</u> met uitsteken tot 45 graden of meer boven horizontaal – <i>inhurken en komen tot stand</i>	<u>Stut tot handstand</u>
<u>Bruggetje weglaten</u>	<u>Bruggetje voor- of achterover</u>	
	<i>indien nodig naar begin van de baan lopen</i>	
<u>Chassé - Loopsprong – kattensprong</u>	<u>Chassé – loopsprong – Sisonne</u>	<u>Chassé - loopsprong links - loopsprong rechts</u>
<u>Streksprong hele draai - ½ draai</u>	<u>Hele pirouette – ½ draai</u>	
<u>Loop- of sluitoverslag</u>	<u>Loopoverslag + radslag</u>	<u>Loopoverslag</u> + <u>sluitoverslag</u> of <u>Overslag + salto</u>

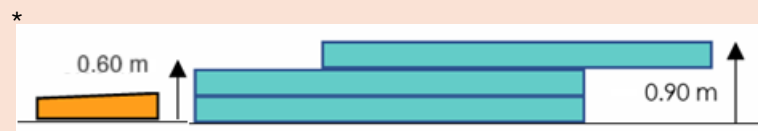
<sup>1</sup> Loopsprong en sisonne mogen gecombineerd worden om deze plus te turnen



## NIVEAU D

### Sprong

- Er moeten twee sprongen worden uitgevoerd
- Alle sprongen worden uitgevoerd met plankoline
- De twee sprongen moeten worden gekozen uit twee verschillende groepen
- Het eindcijfer is het gemiddelde van twee sprongen



Groep 1	D – score	Groep 2	D – score
Overslag tot stand (60 CM)	4.0	Streksalto tot stand 30 CM	4.0
Overslag tot stand (90 CM)	4.5	Arabier flik-flak tot kniezit* (Steun op 60 CM en landing op 90CM)	4.5
Overslag tot stand handplaatsing op 60 CM, landing op 90 CM*	5.0	Arabier flik-flak tot stand* (Steun op 60 CM en landing op 90CM)	5.0

### Brug

- Oefening begint aan de hoge ligger; trainer hangt de turnster aan de ligger of turnster komt zelf tot hang

HOGE LIGGER		
-0.3	Basis 4.5	+ 0.3
	<u>Strekhang – optrekken tot buighang – strekhang – vouwhang – hoekhang – Stalderhang - strekhang</u>	
<i>Turnster blijft in bolle kurbethouding, trainster trekt turnster naar achter:</i>		
	3x zwaaien; waarvan 1 zwaai horizontaal	
	In 3 <sup>e</sup> voorzwaai <u>borstwaartsomzwaai</u> (3/4 reus) tot streksteun	In 3 <sup>e</sup> voorzwaai <u>kip</u> tot streksteun
<i>Turnster is vrij om te kiezen hoe zij van de hoge ligger afkomt, bijvoorbeeld door koppeltje duikelen</i>		
LAGE LIGGER		
-0.3	Basis 4.5	+0.3
<u>Borstwaartsom omtrekken</u>	<u>Loopkip tot steun</u>	<u>Zweefkip tot steun</u>
	<u>Voorover duikelen tot buighang – gelijk gevolgd door borstwaartsom</u>	
<u>Streksteun opzwaai; opzwaai horizontaal</u>	<u>Streksteun opzwaai; opzwaai 45 graden boven horizontaal</u>	
	<u>Buikdraai</u>	<u>Vrije buikdraai</u>
<u>Ophurken, streksprong af of wegzet tegenspreiden</u>	<u>Zolendraai tot hurkzit, streksprong af</u>	

<b>Balk</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- De oefening start in het midden van de balk</li> <li>- De balkhoogte is 80cm gemeten vanaf de vloer tot bovenzijde balk</li> </ul>		
<b>-0,3</b>	<b>Basis 4.5</b>	<b>+0.3</b>
<u>Opspreiden tot split, komen tot rijzit</u>	<u>Heffen tot split, komen tot rijzit</u>	
	Via ruglig komen tot <u>hoekzit</u> met armen zijwaarts (1 sec) – via rijzit en kniezit komen tot stand.	
	<u>Lopen via developpé tot het begin van de balk – ½ draai op tenen – Sisonne: 120 graden</u>	
<u>Radslag - ½ draai</u>	<u>Bruggetje ao/vo of tiktak</u>	
<u>Loopsprong; 120 graden</u>	<u>Loopsprong; 120 graden + kattesprong</u>	<u>Loopsprong; 120 graden + kattesprong + spagaatsprong; 120 graden</u>
	<u>Handstand; 180 graden, 2 seconde</u>	<u>Handstanddoorrol</u>
<u>Salto vo/ao af</u>	<u>Radslag – streksprong af</u>	<u>Radslag + salto ao af</u>

<b>Vloer</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Er wordt gebruikt gemaakt van een airtrack van 10m</li> <li>- Indien nodig ivm ruimte mag er een extra halve draai geturnd worden</li> </ul>		
<b>-0.3</b>	<b>Basis 4.5</b>	<b>+0.3</b>
<u>Aanloop voorhup arabier flikflak kaats</u>	<u>Aanloop voorhup arabier flikflak flikflak kaats</u>	<u>Aanloop voorhup arabier flikflak hurksalto ao</u>
	<u>Handstand; 180 graden, (minimaal) 2 seconde vasthouden - ½ draai</u>	<u>Spagaathandstand; 180 graden, (minimaal) 2 seconde vasthouden</u>
<u>Stut tot ligsteun met uitsteken tot 45 graden of meer boven horizontaal – inhurken en komen tot stand</u>	<u>Stut tot handstand</u>	
	<u>Bruggetje voor- of achterover</u>	
	<u>indien nodig naar begin van de baan lopen</u>	
	<u>Chassé - loopsprong links - loopsprong rechts</u>	<u>Chassé - wisselspagaat</u>
<u>Streksprong hele draai - ½ draai</u>	<u>Hele pirouette – ½ draai</u>	
<u>Loopoverslag + radslag</u>	<u>Loopoverslag + sluitoverslag</u>	<u>Overslag + salto</u>