



## Turn en speldag 2024 Dames Mat



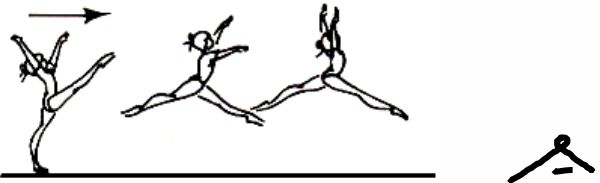
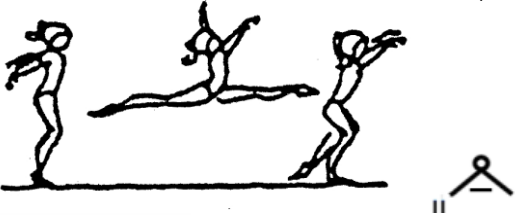
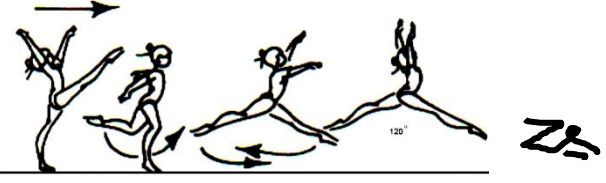
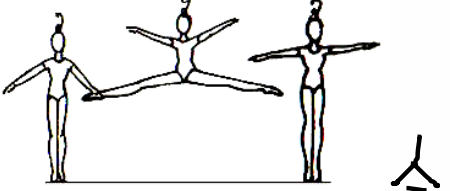

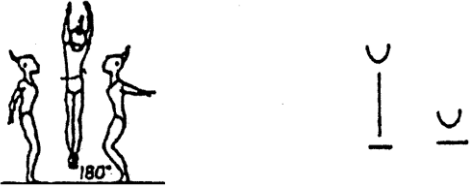

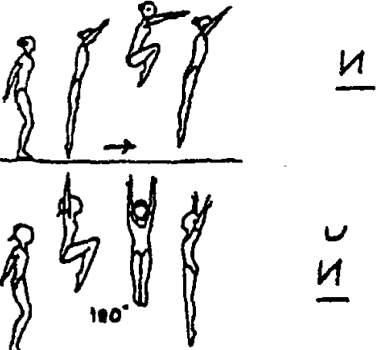
### VOORBEELD OEFENINGEN vloer recreanten

(EIGEN INDELING TOEGESTAAN, onderdeel toevoegen en/of weglaten mag)

| <b>Mat oefening</b> |                          |                    |                             |                                  |                            |  |  |
|---------------------|--------------------------|--------------------|-----------------------------|----------------------------------|----------------------------|--|--|
| <u>Zweefstand</u>   | <u>aansluitpas l + r</u> | <u>loopsprong</u>  | <u>koprol</u>               | <u>spagaat</u>                   | <u>streksprong ½ draai</u> | <u>(aanloop) radslag</u>               |  |
| <u>Handstand</u>    |                          | <u>kattesprong</u> | <u>koprol tot spreidzit</u> | <u>split</u>                     |                            | <u>(aanloop) arabier</u>               |  |
|                     |                          | <u>hurksprong</u>  |                             | <u>spreidzit voorover buigen</u> |                            | <u>(aanloop) overslag ( met plank)</u> |  |
|                     |                          |                    |                             | <u>schrede zit</u>               |                            |  |  |
|                     |                          |                    |                             | <u>boogje uitduwen</u>           |                            |  |  |

# VLOER TOEGEVOEGDE A-ELEMENTEN

**TOEGEVOEGDE A-ELEMENTEN (TA) - 1.000 – GYMNASTISCHE SPRONGEN**

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p>1.001<br/>Loopsprong voorwaarts (beenspreiding 135°)</p>              | <p>1.002<br/>Loopsprong op de plaats (beenspreiding 135°)</p>                                    | <p>1.005<br/>Wisselloopsprong (beenspreiding 135°)</p>  |
| <p>1.007<br/>Spreidsprong met gestrekte heupen (beenspreiding 135°)</p>  | <p>1.009<br/>Sisonne (beenspreiding 135°)</p>    | <p>1.010<br/>Streksprong met 1/2 draai (180°)</p>       |
| <p>1.011<br/>Schaarsprong voorwaarts met gestrekte benen</p>            | <p>1.012<br/>Hurksprong (benen gesloten), ook met 1/2 draai - afzet van een of beide benen</p>  |  |

**TOEGEVOEGDE A-ELEMENTEN (TA) – 2.000 – GYMNASTISCHE DRAAIEN**

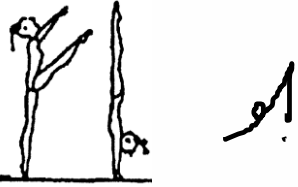

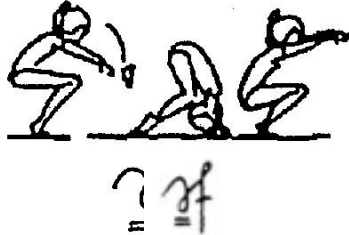
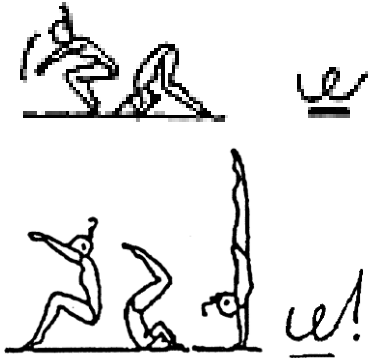
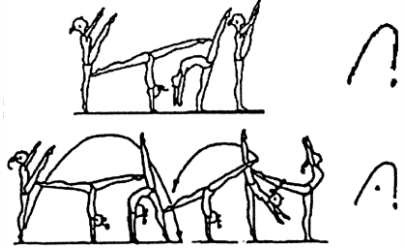
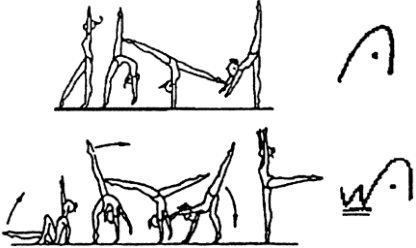
2.001

½ draai (180°) op 1 been - vrije been in passé

**Geldt alleen voor supplement 3 t/m 7**



**TOEGEVOEGDE A-ELEMENTEN (TA) – 3.000 – ELEMENTEN MET STEUN VAN DE HANDEN**

|  |  |   |
|--|--|---|
| <p>3.001<br/>Zwaaien tot handstand, vluchtig of 1 seconde (180°)</p>  <p>Handstanddoorrol</p>  | <p>3.002<br/>Rol voorover of snelle rol voorover zonder handensteun</p>           | <p>3.003<br/>Rol achterover (tot handstand)</p>  |
| <p>3.004<br/>Langzame overslag voorover of langzame overslag v.o., a.o. (Tik-Tak)</p>    | <p>3.005<br/>Langzame overslag achterover, ook vanuit hurkspreidzit (Valdez)</p>  |   |

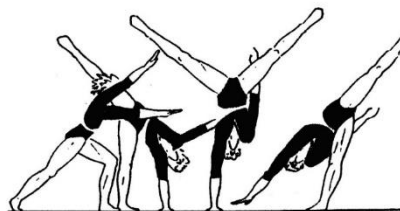
**TOEGEVOEGDE A-ELEMENTEN (TA) – 3.000 – ELEMENTEN MET STEUN VAN DE HANDEN**

3.006  
Radslag













X

3.007  
Radslag op 1 arm



X

TOEGEVOEGDE A-ELEMENTEN (TA) – 6.000 – LENIGHEIDSELEMENTEN

|  |  |  |
|--|--|--|
| <p>6.001<br/>Geldt alleen voor supplement 6 t/m 7<br/>Spreidzit met buik op de grond</p>  <br><p>Schredezit</p>  <br><p>Spagaat</p>  <br><p>Split</p>  <br><p>Boogje opduwen</p>   |  |  |
|--|--|--|