Oefeningen OW 2023 Avanti

Voor alle oefeningen geldt dat je de oefeningen kan aanpassen voor je eigen lesuur. Probeer wijzigingen wel enigszins gelijkwaardig te houden, dus een acro vervangen door een acro, een sprong door een sprong. Moeilijkere elementen toevoegen kan natuurlijk ook! Tussen haakjes zijn alternatieven toegevoegd.

**Sprong (ma1, di1, zat 2)**

**De jonge deelnemers doen 2 verschillende toestellen: 1 sprong op hoog vlak en 1 sprong op een lage kast, beide met plankoline**

|  |  |
| --- | --- |
| **Verhoogd vlak plankoline** | Uitgangswaarde |
| Streksprong op, handstand platvallen (of koprol) | 13 |
| Handstand platvallen | 14 |
| Overslag | 14 |
| ½ in tot buiklig | 14 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Kast (min 2 delen) plankoline** | uitgangswaarde |
| Hurk-op, streksprong af | 13 |
| Opspreiden, streksprong af | 13 |
| Doorhurken | 14 |
| Overspreiden | 14 |
| Overspreiden met ½ draai | 14 |

**Sprong (ma2, di2, do, zat3)**

**De oudere deelnemers doen 2 sprongen met kast en trampoline, het mogen 2 dezelfde maar ook 2 verschillende sprongen zijn.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Kast minitramp** | Uitgangswaarde |
| Streksprong op, streksprong af | 13 |
| Arabier | 13 |
| overslag | 14 |
| Overslag ½ draai eerste vluchtfase (half in) | 14 |
| Overslag ½ draai tweede vluchtfase | 14 |

Brug en herenrekstok

|  |  |
| --- | --- |
| **Ongelijke brug (ma1, di1, zat 2)** | Uitgangswaarde: 14 |
| Hurkhang of hoekhang | Moeilijkheid: 0,5 per tabelvakje (1 cadeau)  Uitvoering: 10 punten |
| Borstwaartsom |
| Opzwaai |
| Buikdraai |
| (neerspringen) ondersprong (of opklimmen en overspringen) |
| (met hulp) komen tot zwaai, 3e achterzwaai achter neerspringen |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Ongelijke brug (ma2, di2, do, zat3)** | Uitgangswaarde: 14 |
| Kipaanzweef, terug naar stand voor ligger | Moeilijkheid: 0,5 per tabelvakje (1 cadeau)  Uitvoering: 10 punten |
| borstwaartsom |
| Opzwaai-buikdraai |
| Ophurken / opklimmen spring naar hoog |
| Of drie maal zwaaien  Of borstwaartsom / kip op hoge ligger (eventueel met tussenzwaai) |
| Afsprong: neerspringen achter, ondersprong van hoge ligger of salto aw (met hulp) |

|  |  |
| --- | --- |
| **Rekstok (heren)**  Beginnen op lage rekstok, oefening kan eventueel ook helemaal hoog  Naar believen afwijken bij een hoger niveau (dus ipv neerduikelen onderzwaai, ¾ reus erin, salto aw af) | Uitgangswaarde: 14 |
| Hurkhang of hoekhang | Moeilijkheid: 0,5 per tabelvakje (1 cadeau)  Uitvoering: 10 punten |
| Borstwaartsom (bij hoge optrekken naar) |
| Opzwaai |
| Buikdraai |
| (neerspringen) ondersprong  Of neerduikelen bij hoge ligger |
| 3x zwaaien met achter neerspringen |

|  |  |
| --- | --- |
| **Balk (ma1, di1, zat 2), 2 banen** | Uitgangswaarde: 14 |
| Ophurken op kastje, op balk stappen (extra uitdaging spreidhoeksteun op balk tot stand) | Moeilijkheid: 0,5 per tabelvakje (0,5 cadeau)  Uitvoering: 10 punten |
| 4x putje scheppen, kattensprong – loopsprong (2x kattesprong) |
| 4 passen zijwaarts |
| (Baan 2) Zweefstand (handstand) |
| Streksprong-streksprong (streksprong-sissone/hurksprong) |
| 4 passen op tenen, ½ draai in hurkzit, gevolgd door ½ draai in stand |
| (gaan tot eind) afsprong (streksprong / arabier) |
| **Verbreder laag** |
| Koprol hurkzit tot hurkzit / handstand / radslag |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Balk (ma2, di2, do, zat3), 2 banen** | Uitgangswaarde 14 |
| Opsprong (doorhurken / oplopen punt) | Moeilijkheid: 0,5 per tabelvakje (0,5 cadeau)  Uitvoering: 10 punten |
| 2x develloppé, handstand (of andere acro) |
| 2x tenen omkrullen (bovenkant voet op balk) 53 Toes Curling Photos and Premium High Res Pictures - Getty Images, sissone |
| passen zijwaarts tot eind |
| (baan 2) Loopsprong – hurksprong |
| Zweefstand |
| ½ draai 1 been – doorstappen ½ draai 2 benen OF  Hele pirouette |
| Afsprong (arabier / overslag / salto) |
| **Verbreder Laag** |
| Extra acro element |

|  |  |
| --- | --- |
| **Gelijke brug (heren)**  Ook hier geldt naar believen moeilijker te maken | Uitgangswaarde 14 |
| **Lage brug:** | Moeilijkheid: 0,5 per tabelvakje (1,5 cadeau)  Uitvoering: 10 punten |
| Hurksteun 3 sec / spreidkip uit steun |
| 3x zwaaien in steun |
| Voor of achter uit tot stand |
| **Hoge brug:** |
| 3x zwaaien aan de hoge brug |
| Neerspringen tot stand (salto aan de punt) |

**Ringen**

|  |  |
| --- | --- |
| **Ringen (iedereen)** | Uitgangswaarde 14 |
| Springplank: streksprong perfecte landing (squat-houding) | Moeilijkheid: 1punt per tabelvakje (1 cadeau)  Uitvoering: 10 |
| Dubbele steuntjes: hurk of hoeksteun 2 sec. |
|  |
| Vouwhang |
| kaars |
| 3 zwaaien |
| Neerspringen of aw duikelen tot stand |

Vloer

|  |  |
| --- | --- |
| **Lange mat (ma1, di1, zat 2, heren)** | Uitgangswaarde 14 |
| Koprol-streksprong ½ draai - koprol aw / kaars | Moeilijkheid: 0,5 per tabelvakje (0,5 cadeau)  Uitvoering: 10 punten |
| (paar passen) radslag (arabier / radslag 1 arm) |
| Chassé -loopsprong-loopsprong-hurksprong |
| handstand |
| Koprol tot spreidzit, spreidhoeksteun opduwen (of billen) |
| Passen met been heffen (passé of gestrekt)- ½ draai |
| Aanloop arabier (radslag / overslag) |

|  |  |
| --- | --- |
| **Vloer op muziek, (ma2, di2, do, zat3)** | Uitgangswaarde 14 |
| Piroutte – streksprong hele draai | Moeilijkheid: 0,5 per tabelvakje (1,5 cadeau)  Uitvoering: 10 punten |
| Serie 1: Salto of overslag met plank of arabier(- flikflak) |
| Loopsprong – hurksprong |
| Koprol / handstand / boogje |
| Serie 2: radslag-arabier of radslag-radslag |
|  |