
TURNEN

"Zonder vormspanning én techniek, in het turnen geen piek!"



Namen:

1)

2)

3)

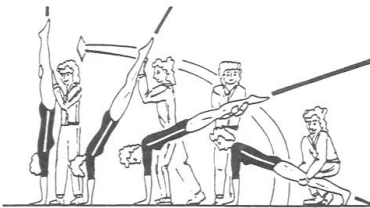
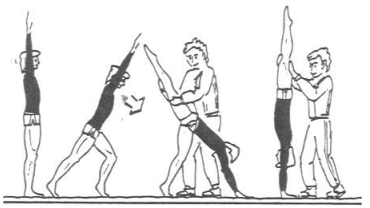
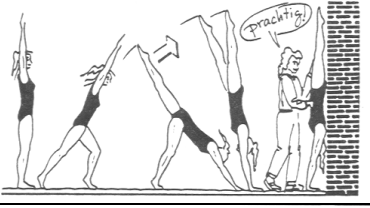
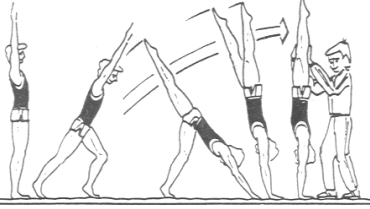
4)

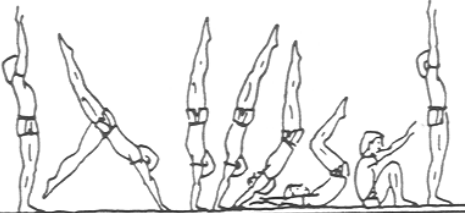
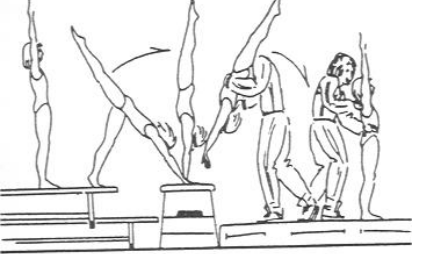
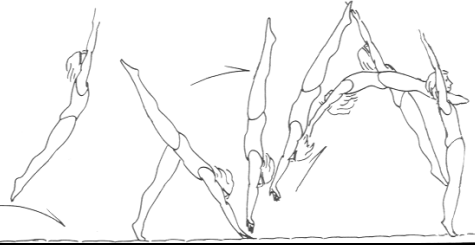
5)

Klas:

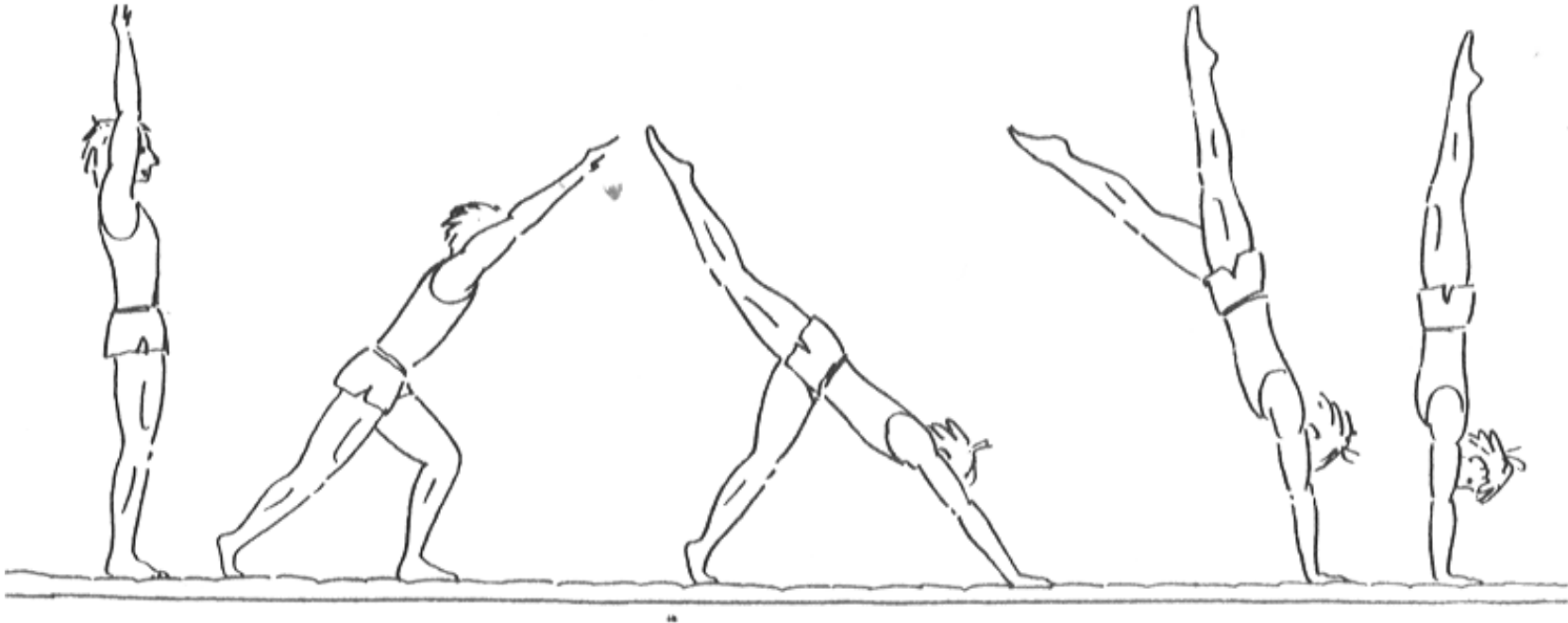
LET OP:

- Begin bij stap 1; Probeer een stap minimaal 3 keer te oefenen zoals staat beschreven; De hulpverlener beslist na 3 keer oefenen of je:
 - naar een volgende stap kunt, óf
 - dat je nog even door moet oefenen.
- “Zonder vormspanning en techniek, in het turnen geen pick!”

Stap	Wat?	Hoe?	Let op!
1	Vormspanning in ligsteun Je kunt door naar <u>stap 2</u> wanneer de hulpverleners zijn dat je: <u>Buik en billen aangespannen zijn</u>		✓ Zo recht als een plank! ✓ Hulpverlening: Controleer buik en onderrug
2	Omhoog tillen vanuit ligsteun Je kunt door naar <u>stap 3</u> wanneer de hulpverleners zijn dat je: • <u>Handen en benen kaarsrecht zijn</u> • <u>Kijkt naar je handen</u>		✓ Kaarsrecht, armen en benen gestrekt ✓ Hulpverlening: Bij bovenbenen omhoog tillen, en begeleiden naar beneden. Controleer of armen en benen gestrekt zijn
3	Vanuit ligsteun voet omhoog schoppen Je kunt door naar <u>stap 4</u> wanneer de hulpverleners zijn dat je: • <u>Handen en benen kaarsrecht zijn</u> • <u>Je benen fel omhoog schopt</u>		✓ Kaarsrecht, armen en benen gestrekt ✓ Hulpverlening: Begeleiden bij bovenbenen. Controleer of lichaam kaarsrecht is.
4	Handstand Je kunt door naar <u>stap 5</u> wanneer de hulpverleners zijn dat je: • <u>Handen en benen kaarsrecht zijn</u> • <u>Je benen fel omhoog schopt</u>		✓ Afzetbeen fel aansluiten ✓ Hulpverlening: Zo laat mogelijk bovenbeen begeleiden. Controleer of afzetbeen fel wordt aangesloten
5	Handstand tegen de muur Je kunt door naar <u>stap 6</u> wanneer de hulpverleners zijn dat je: • <u>Afzetbeen fel wordt aangesloten</u> • <u>Je 3 tellen los kunt balanceren</u>		✓ Balanceer minimaal 3 tellen. Probeer los te komen van de muur ✓ Hulpverlening: handstand begeleiden als dat nodig is. Controleer of lichaam kaarsrecht is.
6	Handstand Je kunt door naar <u>de volgende lesbrief</u> wanneer de hulpverleners zijn dat je: • <u>3 tellen kunt balanceren zonder hulp</u>		✓ Balanceer minimaal 3 tellen ✓ Hulpverlening: grijp alleen in als het mis gaat. Controleer of lichaam kaarsrecht is.

Stap	Wat?	Hoe?	Let op!
7	Handstand maken vóór de dikke mat, rollen op de dikke mat		✓ Vanuit handstand iets 'doorvallen'. Daarna pas rollen ✓ Hulpverlening: Controleer of handstand 3 tellen wordt gedaan.
8	Handstand doorrol op springplank Je kunt door naar <u>stap 9</u> wanneer de hulpverleners zijn dat je: • <u>3 tellen in de handstand staat</u> • <u>Je kin op de borst doet bij doorrollen</u>		✓ Maak je klein: kin op de borst. ✓ Hulpverlening: Controleer het 'doorvallen'. En of kin op de borst is bij het rollen.
9	Handstand doorrol op matje Je kunt door naar <u>stap 10</u> wanneer de hulpverleners zijn dat je: • <u>Eerst iets doorvalt, daarna pas doorrolt</u>		✓ Vanuit handstand iets 'doorvallen'. Daarna pas rollen ✓ Hulpverlening: Begeleiden en ingrijpen als het nodig is
10	Handstand overslag op banken Je kunt door naar <u>stap 11</u> wanneer de hulpverleners zijn dat je: • <u>Afzetbeen fel aansluit</u>		✓ Afzetbeen fel aansluiten ✓ Hulpverlening: 1 hand bij schouder, 1 hand bij onderrug. Vraag de docent hierna!
11	Handstand overslag op lange mat Je kunt door naar <u>stap 12</u> wanneer de hulpverleners zijn dat je: • <u>Afzetbeen fel aansluit</u> • <u>Uitduwt vanuit je schouders</u>		✓ Uitduwen vanuit je schouders ✓ Hulpverlening: 1 hand bij schouder, 1 hand bij onderrug. Vraag de docent hierna!
12	Handstand overslag 'los'		✓ Uitduwen vanuit schouders. Afzetbeen fel aansluiten ✓ Hulpverlening: Begeleiden en ingrijpen als het nodig is

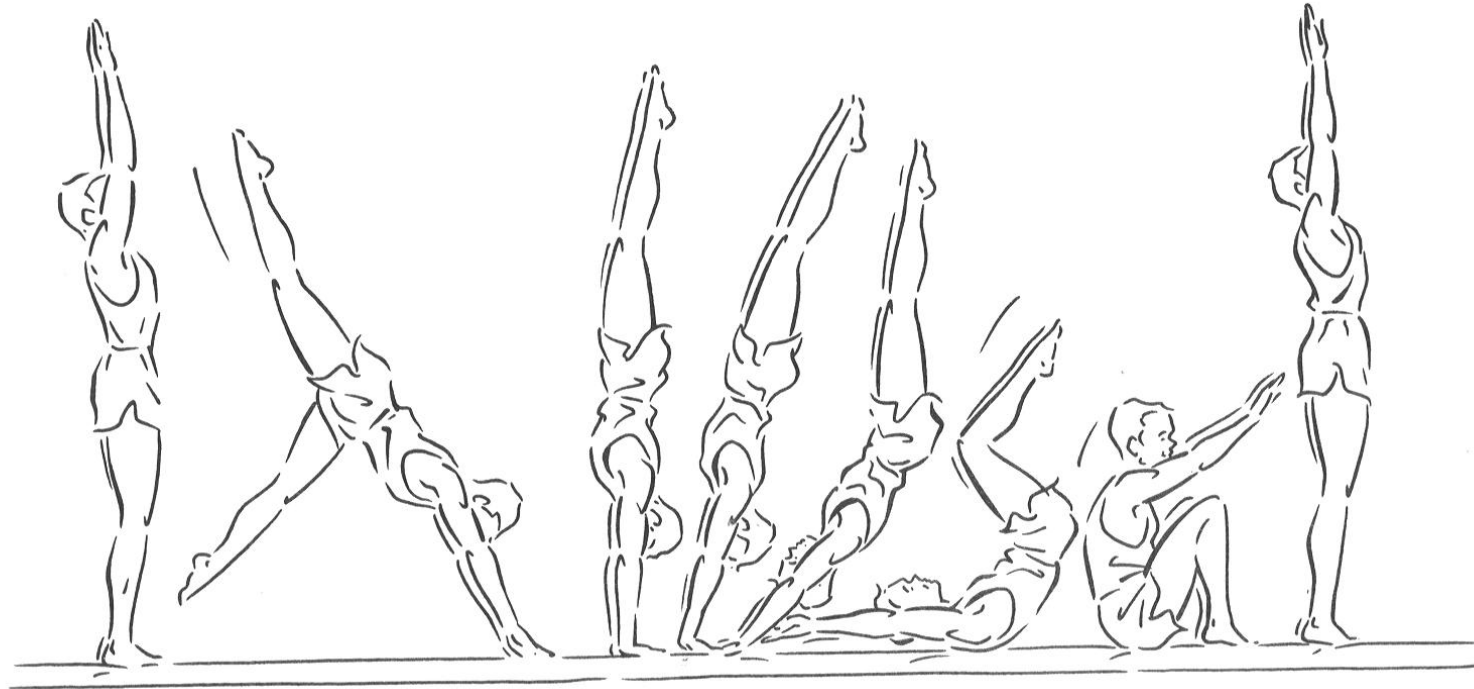
HANDSTAND



Let op!

- ✓ Blijf zo recht als een plank
- ✓ Sluit je afzetbeen fel aan. Blijf naar je handen kijken
- ✓ Balanceer minimaal 3 tellen
- ✓ Doe je benen één voor één terug

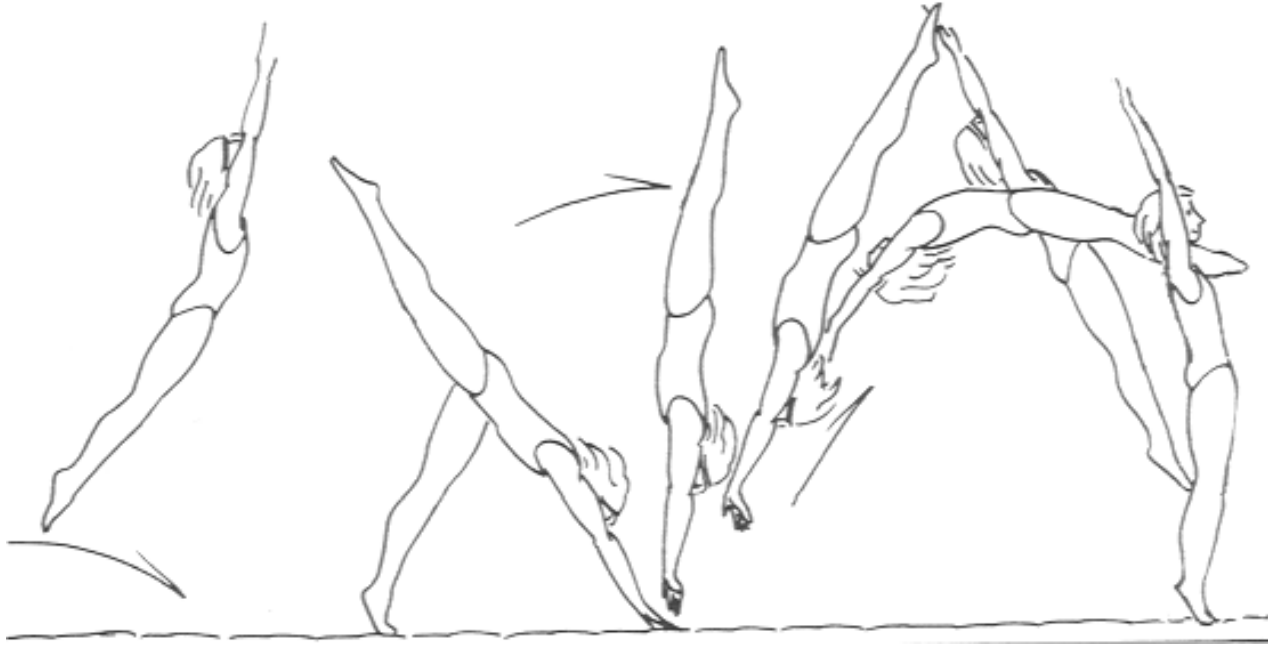
HANDSTAND DOORROLLEN



Let op!

- ✓ Kom tot de handstand en balanceer minimaal 3 tellen
- ✓ Laat je iets 'doorvallen'. Buig dan pas de armen
- ✓ Doe je kin naar de borst, maak je klein.

HANDSTAND OVERSLAG



Let op!

- ✓ Afzetbeen fel aansluiten
- ✓ Duw vanuit je schouders
- ✓ Snel landen op de grond