



# SPREEKBEURTPAKKET KNGU

## GYMSPORT IN NEDERLAND



# GESCHIEDENIS VAN DE GYMSPORT

## De Grieken

De gymnsport bestaat uit veel verschillende vormen van bewegen en vormt daardoor een goede basis voor een brede ontwikkeling van het lichaam. De oude Grieken wisten al dat een gezond lichaam belangrijk was en gebruikten turnen om hun lichaam te trainen en als voorbereiding op de oorlog. Ook introduceerden de Grieken het toestel paard-voltige en hielden ze turnwedstrijden. Later namen de Romeinen deze vorm van sporten over, maar na de val van het West-Romeinse Rijk in 476 verdween het turnen.

## De Duitsers

In de 18<sup>e</sup> eeuw keert het turnen terug wanneer Friedrich Ludwig Jahn turnen op Duitse scholen introduceert. Het doel was om spieren sterker en gewrichten leniger te maken. In 1811 opent hij zijn eerste turnschool waarna hij verschillende turntoestellen bedacht zoals ringen, rekstok en brug. Al snel kwam het turnen ook naar Nederland en werd de eerste turnvereniging in 1830 opgericht. Gymnastiek werd in het begin vooral door mannen gedaan, omdat men dacht dat het ongezond en niet nuttig was voor vrouwen. Dit beeld is door de jaren heen veranderd.

## Andere disciplines

Naast turnen en gymnastiek horen sinds 1972 ook trampolinespringen, ritmische gymnastiek en jazzdans bij het Nederlandse gymsporaanbod. 10 jaar later kwamen daar nog acrobatische gymnastiek, rhönradturnen en groepsspringen bij. Ook freerunning-parkour, het nijtje Beweegdiploma en een groot aantal evenementen zijn onderdeel van de Nederlandse gymnsport. Al deze verschillende vormen van de gymnsport worden samen vertegenwoordigd en ondersteund door de Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Unie (KNGU).



# KONINKLIJKE NEDERLANDSE GYMNASTIEK UNIE

De KNGU is onder andere verantwoordelijk voor het ondersteunen en promoten van de elf verschillende gymnsport disciplines, het opleiden van trainer-coaches en het organiseren van topsport, talentontwikkeling, wedstrijden en evenementen. Het doel: dat jong en oud hun leven lang met plezier kunnen sporten en bewegen.

## Ontstaan KNGU

Op 15 maart 1868 werd in koffiehuis 'De Roode Leeuw' in Amsterdam het Nederlands Gymnastiek Verbond (NGV) opgericht. Het NGV organiseerde bondsfeesten waar gymnasten elkaar konden ontmoeten en samen sporten. In 1968 (100-jarig bestaan) kreeg het verbond het predicaat Koninklijk en werd het KNGV.

In 1910 werden het Nederlandse Christelijke Gymnastiek Verbond (NCGV) en de Nederlandse Katholieke Gymnastiek Bond (NKGB) opgericht.

In 1987 fuseerden de Nederlandse Katholieke Gymnastiek Bond met het Koninklijk Nederlands Gymnastiek Verbond tot de nieuwe organisatie Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Bond (KNGB). In 1999 volgde een fusie met het Koninklijk Nederlands Christelijk Gymnastiek Verbond (KNCGV) tot de Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Unie.

[Klik hier](#) voor meer info!

## Wist je dat?

De KNGU de **vierde sportbond** van Nederland is?

De KNGU één van de grootste sportbonden van Nederland is met ruim **800 clubs, 263.000 leden, 8.000 trainer-coaches** en heel veel vrijwilligers?

**Twist** de officiële mascotte is van Dutch Gymnastics?



# ELF DISCIPLINES



Turnen dames - Turnen heren - Trampolinespringen - Groepsspringen  
Freerunning/parkour - Ritmische gymnastiek - Acrobatische gymnastiek  
Dans - Rhönrad turnen - Gymnastics For All - Aangepast sporten

# DUTCH GYMNASTICS

De KNGU is samen met sporters, trainer-coaches, vrijwilligers, clubs en leveranciers onderdeel van Dutch Gymnastics.

Dutch Gymnastics is één grote familie van alles en iedereen die een passie heeft voor de gymnsport.

Dutch Gymnastics staat voor de kick die het geeft om als sporter iets nieuws te leren of iets moois neer te zetten. Het gaat om plezier en het verleggen van grenzen op je eigen niveau.



# DUTCH PARKOUR (FREERUNNING-PARKOUR)

## Het ontstaan

Parkour stamt af van een ontsnappingstechniek uit de Vietnamoorlog (1955-1975) en is toen overgenomen en verder ontwikkeld in Frankrijk door Raymond en David Belle. Jongeren in Frankrijk zochten manieren om in de volle stedelijke omgeving buiten te kunnen sporten. Zo ontstond parkour waarbij de jongeren zo snel mogelijk een route probeerden af te leggen terwijl ze gebruik maakten van obstakels die ze onderweg tegenkwamen. Hieruit is freerunning ontstaan waarbij de focus meer ligt op de acrobatiek tijdens het afleggen van het parkour. Sébastien Foucan wordt gezien als de oprichter van freerunning.

## Wist je dat?

- Freerunning en parkour lijken dus op elkaar, maar zijn niet hetzelfde. Bij parkour wil de sporter zo snel en soepel mogelijk over obstakels heen terwijl sporters bij freerunning proberen om zo sierlijk mogelijk over obstakels te bewegen.
- Freerunning-parkour kan zowel binnen als buiten op straat gedaan worden en leert sporters omgaan met elkaar en hun omgeving, zowel fysiek als mentaal.
- Het doel is om door obstakels te overwinnen en grenzen te verleggen, het gevoel van vrijheid, lichaamscontrole en kracht bij sporters te ontwikkelen.
- De 5 F's geven aan waar de sport om draait:  
Fun (plezier)  
Freedom (vrijheid),  
Fitness (gezondheid),  
Friendship (vriendschap)  
Fulfillment (tevredenheid).

## Dutch Parkour

Dutch Parkour vertegenwoordigt de freerunning-parkour community in Nederland. De sport bestaat in Nederland uit drie onderdelen:

### Style

zo creatief mogelijk een parkour afleggen door middel van gave sprongen en tricks.

### Speed

zo snel mogelijk een parkour afleggen.

### Skill

zo goed mogelijk losse elementen uitvoeren.

Ieder jaar worden hiervoor verschillende nationale en internationale wedstrijden georganiseerd. Bekende en succesvolle freerunning-parkour atleten zijn bijvoorbeeld Noa Diorgina Man en Tangui van Schingen.



# TURNEN DAMES / HEREN

**Turnen** = het uitvoeren van oefeningen op verschillende toestellen en is onderverdeeld in turnen dames en turnen heren.

## Turnen heren toestellen:

vloer, paardvoltige, ringen, sprong, brug met gelijke leggers en rekstok.

## Turnen dames toestellen:

sprong, brug met ongelijke leggers, balk en vloer. Op vloer en balk hebben de sporters een tijdslimiet. Bij sprong en vloer moeten de sporters binnen de lijnen blijven.

## Outfit

Meestal wordt er op blote voeten geturnd, maar sokken of turnschoentjes zijn ook toegestaan. Bij turnen dames zijn de turnsters verplicht om een turnpakje te dragen waarbij het ondergoed niet zichtbaar mag zijn.

Ook mannen moeten een turnpak dragen. Op paard voltige, ringen, rekstok en brug moet het pak gecombineerd worden met een lange broek. Op sprong en vloer mogen de turners ook een korte broek aan.

Verder zijn sieraden verboden tijdens het turnen en kunnen de sporters gebruikmaken van leertjes en magnesium voor bescherming tegen blaren en extra grip op de verschillende toestellen.



## Beoordeling

Wanneer de sporters niet aan de eisen en regels voldoen of een fout maken tijdens de oefening krijgen ze puntenaftrek. Een jury beoordeelt de oefeningen en geeft een cijfer. Deze bestaat uit:



**D-Score** = difficulty/moeilijkheid. Ieder element heeft een eigen waarde tussen 0,1 en 0,9.

**E-score** = execution/uitvoering. Dit is maximaal 10 punten en de jury haalt hier punten vanaf als er fouten gemaakt worden.

Bij dames turnen worden de hoogste acht punten opgeteld en bij turnen heren de hoogste tien punten.

## Wedstrijden

Turnen is in principe een individuele sport waarbij de sporters prijzen kunnen winnen per onderdeel en met hun totaalscore van alle onderdelen bij elkaar (meerkamp). Turnen kan ook als team waarbij er alleen een prijs te behalen is op de Team Meerkamp (= de hoogste totaalscore alle onderdelen samen in teamverband). Een vrouwenteam bestaat uit drie turnsters. Een mannenteam bestaat uit vier turners. Iedereen turnt alle toestellen en de beste drie scores tellen voor het teamresultaat.



1896



Eerste moderne Olympische Spelen, turnen was vanaf het begin onderdeel hiervan.

1928



De eerste Olympische Spelen in Nederland, met turnen dames. De Nederlandse dames wonnen goud op de Team Meerkamp.

2012



Epke Zonderland won goud op het onderdeel rekstok.

2016



Sanne Wevers won goud op het onderdeel balk op de Olympische Spelen.



# ACROBATISCHE GYMNASTIEK

Acrobatische gymnastiek was eerst vooral te zien op festivals en in circussen, maar is uitgegroeid tot een echte wedstrijd- en showsport. De sport staat vooral bekend om zijn spectaculaire combinatie tussen dans, acrobatische elementen en balansposes waarbij gymnasten op indrukwekkende manieren op elkaar balanceren, elkaar in de lucht gooien en elkaar ondersteunen. Net zoals bij turnen is het bij acrobatische gymnastiek verplicht om als team turnpakjes te dragen die goed bij elkaar passen. Sinds 1982 is acrobatische gymnastiek onderdeel van de KNGU. Het is een echte teamsport waarin vertrouwen heel belangrijk is.

## Soorten teams

- Damespaar (2 vrouwen)
- Herenpaar (2 mannen)
- Damesgroep (3 vrouwen)
- Herengroep (4 mannen)
- Mixpaar (1 man en 1 vrouw) – hierbij is de man altijd de onderpartner.

## Oefeningen

Acrobatische gymnastiek kent drie soorten oefeningen:

1. **Balans oefeningen** = oefening waarbij je minimaal drie seconden de positie vasthoudt. De focus ligt op evenwicht, kracht en flexibiliteit.
2. **Tempo oefeningen** = het in de lucht gooien van de bovenpartner die ondertussen een element uitvoert. De focus op het gooien en vangen van de bovenpartner terwijl deze elementen in de lucht uitvoert.
3. **Combinatie oefeningen** = een combinatie van een balans en tempo oefening. Dit zijn individuele elementen die de partners zelf uitvoeren.

De oefeningen worden uitgevoerd op muziek. De jury beoordeelt de oefening op moeilijkheid, technische uitvoering en artistiek. Maakt een sporter een foutje, dan krijgen de sporters als straf puntenaftrek.

## Taakverdeling

Een team bestaat uit één of meerdere onderpartners die de bovenpartner ondersteunen bij het uitvoeren van elementen. Acrobatische gymnastiek bestaat uit verschillende oefeningen. De balans en tempo oefeningen zijn partner elementen. De combinatie oefeningen zijn individuele elementen. De partner elementen en individuele elementen samen bepalen hoeveel de oefening waard is.



# RITMISCHE GYMNASTIEK

Ritmische gymnastiek is in het begin van de 20<sup>e</sup> eeuw ontstaan en sinds 1972 onderdeel van de KNGU. Sinds 1984 is ritmische gymnastiek ook een olympische sport. In ritmische gymnastiek komen technieken terug van turnen en ballet. Ritmische gymnastiek kan individueel of in een groep gedaan worden.

## Eisen oefeningen

Bij een wedstrijd worden er maximaal vier van deze materialen gebruikt. Dit wordt bepaald door de Internationale Gymnastiek bond.

De oefeningen worden op muziek uitgevoerd op een vloer van 13x13 meter. Een individuele oefening duurt 1.15-1.30 minuut. Een oefening met een groep duurt 2.15-2.30 minuten. Ook dragen de gymnasten vaak mooie pakjes en teentjes. Dit zijn halve schoentjes van leer die met elastiek om de tenen zitten voor extra grip tijdens het uitvoeren van de verschillende elementen.

## Beoordeling

De samenstelling van de oefening moet van tevoren bij de jury worden aangegeven, omdat dit de moeilijkheid van de oefening bepaald. Ieder onderdeel heeft een eigen waarde. Het gebruik van de materialen is onderverdeeld in hoofd- en nevgroepen, waarbij de hoofdgroepen verplicht uitgevoerd moeten worden. Ook moet iedere oefening één of meerdere sprongen, pirouettes (draaien) en evenwichtselementen hebben. De jury beoordeelt de oefening op moeilijkheid en uitvoering. Voor beide kunnen de gymnasten maximaal tien punten halen. Maken de gymnasten een foutje in hun oefening, dan betekent dat puntenaftrek.



## Soorten materialen

- **Touw:** de lengte van het touw is afhankelijk van de lengte van de gymnast.
- **Hoepel:** weegt 300 gram en heeft een diameter van 80-90 centimeter.
- **Bal:** weegt 400 gram en heeft een diameter van 18-20 centimeter.
- **Knotsen:** zijn 50-60 centimeter lang en wegen 150 gram.
- **Lint:** is 4-6 centimeter breed, minimaal 6 meter lang en voorzien van een stokje van 50-60 centimeter lang.



# TRAMPOLINESPRINGEN

Net zoals acrobatische gymnastiek is trampolinespringen afkomstig uit de circuswereld. Bij trampolinespringen moeten sporters op een grote trampoline springen waarbij ze een serie van verschillende sprongen moeten uitvoeren. Trampolinespringen is sinds 1972 onderdeel van de KNGU en wordt zowel individueel als synchroon gedaan. Wist je dat individueel trampolinespringen sinds 2000 een olympische discipline is, maar synchroon trampolinespringen niet? De enige twee Nederlandse trampolinespringers die ooit op de Olympische Spelen hebben gestaan waren Rea Lenders en Alan Villafuerte.

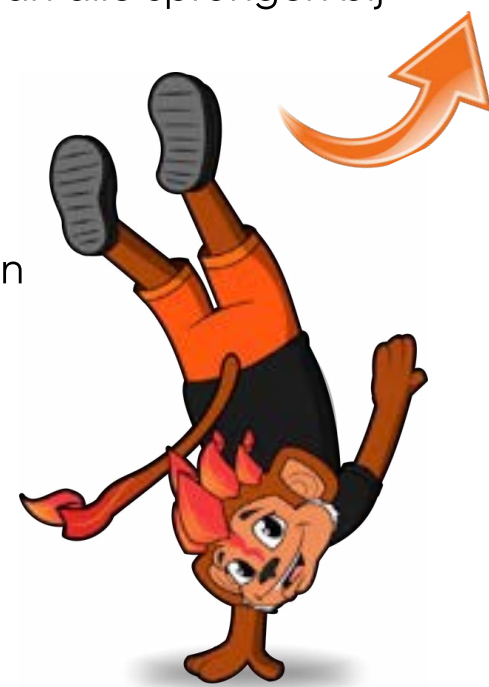
## Trampolinespringen

Bij trampolinespringen doet een sporter in totaal drie oefeningen. Dit zijn een verplichte en een vrije oefening in de voorronde. Deze worden bij elkaar opgeteld en als de springer genoeg punten heeft, mag hij nog een vrije oefening doen in de finale. Iedere oefening bestaat uit tien sprongen. De oefening moet van tevoren bij de jury worden ingeleverd inclusief de moeilijkheidsgraad en positie tijdens de sprong (gehurkt, gehoekt of gestrekt). De jury beoordeelt de individuele oefening op:

- **Uitvoering:** vijf juryleden geven een cijfer voor hoe goed de sporter de sprongen doet. Het hoogste en het laagste cijfer tellen niet mee.
- **Time of Flight:** hoe lang de oefening duurt van de eerste tot en met de laatste sprong. De tijd wordt dan omgezet in punten.
- **Moeilijkheidsgraad:** dit is het totale waarde van alle sprongen bij elkaar.

## Synchroon trampolinespringen

Bij synchroon trampolinespringen wordt de oefening beoordeelt op moeilijkheid, uitvoering en synchroniteit. Als de sporters niet tegelijk landen, worden er punten van de totaal score afgetrokken.



## Dubbel minitrampoline (DMT)

Ook dubbel minitrampoline valt op nationaal en internationaal niveau binnen de discipline trampolinespringen. Een dubbele minitrampoline bestaat uit twee verende springvlakken achter elkaar, waarop een sporter in één vloeiende beweging twee sprongen moet maken. Naast het Nederlands Kampioenschap worden er ook Europese en Wereldkampioenschappen DMT gehouden. Een team bestaat tijdens bekerwedstrijden uit vier tot zes springers van dezelfde óf verschillende moeilijkheidscategorieën. Een bekerwedstrijd bestaat uit twee voorrondes waarbij springers op basis van hun ranking binnen de eigen categorie punten kunnen verdienen voor het team. Alleen de beste vier ranking scores tellen voor het team totaal. Verder kunnen springers bonuspunten verdienen als ze perfect landen en als ze een oefening zonder penalty's afronden. Het team met het hoogste puntentotaal over beide wedstrijddagen wint de teamcompetitie.

# GROEPSSPRINGEN (TEAMGYM)

Groepsspringen is een teamsport en is sinds 1982 onderdeel van de KNGU, maar het kan dit ook individueel uitgevoerd worden.

## Teamsport

Groepsspringen bestaat alleen uit acrobatische sprongen waarbij lenigheid en dans geen rol spelen. Een team bestaat uit zes tot negen personen.

Per sprong worden de beste zes springers ingezet. Groepsspringen bestaat uit verschillende onderdelen:

- airtrack
- mini-trampoline
- mini-trampoline-springtoestel
- plank-springtoestel.

Per onderdeel laat het team acht sprongen zien. Alleen bij airtrack zijn het zes sprongen.

De jury beoordeelt de oefening op: moeilijkheid, samenstelling en uitvoering.

## TeamGym

Internationaal wordt het TeamGym beoefend. TeamGym lijkt op groepsspringen en bestaat uit drie onderdelen:

- tumbling
- minitrampoline (met of zonder springtoestel)
- vloer.

## Individueel

Groepsspringen kan ook individueel gedaan worden op de onderdelen:

- airtrack
- mini-trampoline
- mini-trampoline-springtoestel.

Op airtrack springt de sporter dan twee sprongseries. Een sprongserie is een combinatie van verschillende sprongen die zonder stoppen achter elkaar worden gesprongen.

Op de andere onderdelen worden drie losse sprongen gemaakt. Ook bij individueel springen beoordeelt de jury de sprongen op moeilijkheid en uitvoering.



# RHÖNRADTURNEN

Sinds 1982 is rhönradturnen onderdeel van de KNGU. Rhönradturnen is het uitvoeren van acrobatische elementen in een groot stalen wiel. Dit wiel bestaat uit twee hoepels die aan elkaar vastzitten door middel van zes spijlen.

## Drie onderdelen

Rhönradturnen kent drie onderdelen:

1. Rechttuit rollen: het rad rolt in een rechte baan op twee hoepels heen en weer. De oefening duurt gemiddeld drie minuten en senioren doen deze oefening op muziek.
2. Spiralen: het rad rolt op één hoepel en maakt een cirkel.
3. De oefening duurt ongeveer 2.30 minuten.
4. Sprong: op een zo mooi mogelijke manier het rad op- en afspringen. De oefening duurt ongeveer 20 seconden.



## Wist je dat

- Rhönradturnen kan individueel of in een groep van drie tot vijf personen gedaan worden.
- Een jury beoordeelt de oefening op uitvoering, moeilijkheid, samenstelling en muzikaliteit.
- Sporters mogen zelf hun oefening samenstellen, maar hoe lastiger de elementen, hoe meer punten de sporters krijgen.
- Het rad mag tijdens de oefening niet stilstaan of buiten de baan rollen. Gebeurt dit wel, dan krijgt de sporters als straf puntenaftrek.
- Sporters kunnen kampioen worden op één onderdeel of alle onderdelen samen.

**Onderdeel Kampioen =**  
de sporter wint één onderdeel.

**Meerkamp Kampioen =**  
de sporter met de hoogste totaal score wanneer alle drie de onderdelen bij elkaar opgeteld worden.

# DANS

Dansen is bewegen op muziek en dat kan op heel veel verschillende manieren alleen, met een partner of in een groep. Dansen is goed voor lenigheid, kracht en coördinatie. Daarnaast kan dansen helpen bij het uitten van gevoelens.

## Ontstaan

Jazzdans komt oorspronkelijk uit West-Afrika en is een combinatie van ballet en moderne dans, maar dan swingend op populaire muziek. Sinds 1972 is Jazzdans onderdeel van de KNGU.

## Wedstrijden

Op een vloer van 20x20 meter voert een groep van minimaal acht dansers een dansoefening uit. Tijdens wedstrijden worden de dansers beoordeelt door een jury op:

- Uitvoering = hoe zien de bewegingen eruit.
- Choreografie = het verhaal en de logica van de volgorde van bewegen.
- Dansant = hoe de dansers de muziek en hun gezichts- en lichaamsuitdrukking gebruiken.

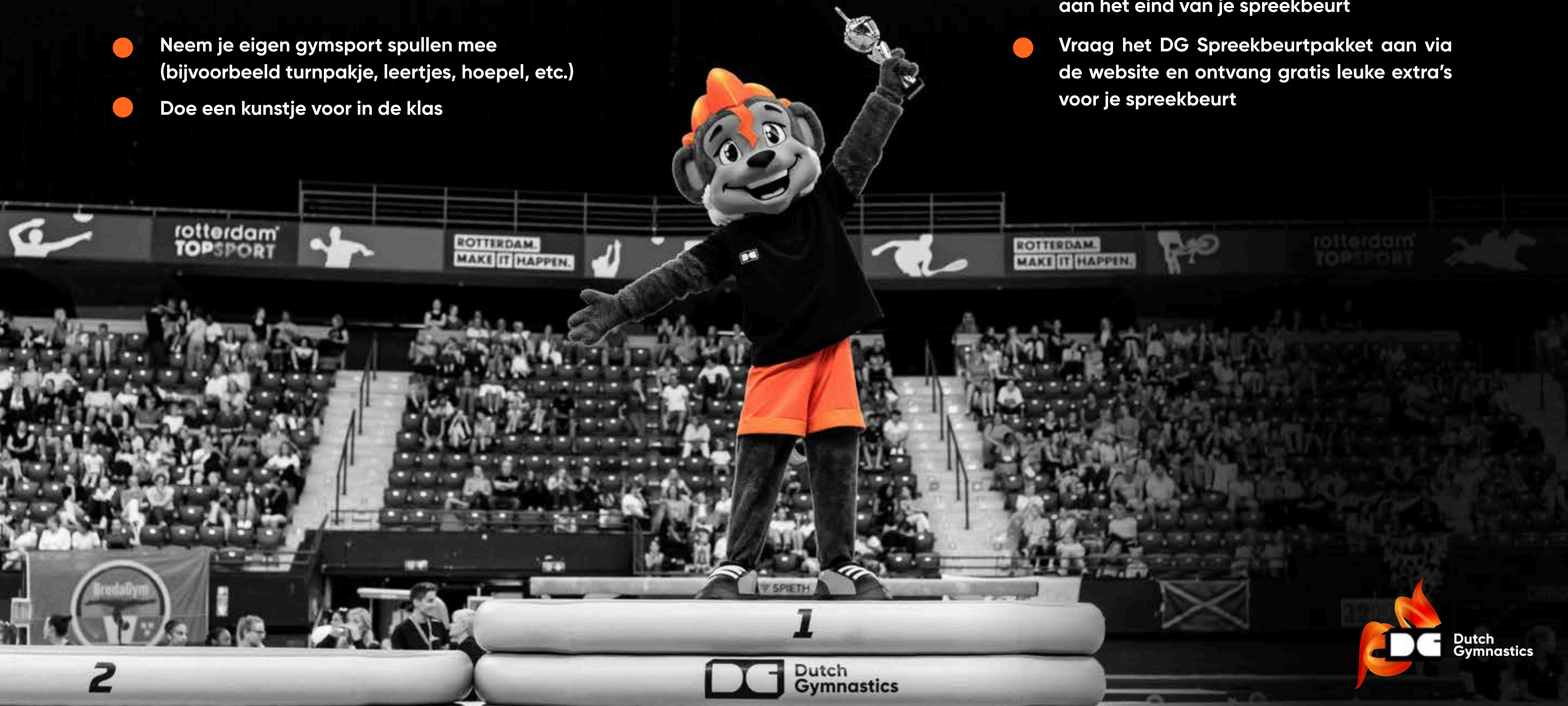
Voor ieder onderdeel kunnen de dansers tien punten verdienen. Ook kijkt de jury naar technieken en opstellingen. Als er aan bepaalde punten niet wordt voldaan, krijgen de dansers hiervoor puntenaftrek. Originaliteit en creativiteit kunnen juist extra punten opleveren.

Naast wedstrijden kunnen dansers ook hun oefeningen opvoeren als show of demonstratie op een groot podium of buiten op straat. Bij een wedstrijd of optreden is naast de dans ook kleding, decor en belichting ontzettend belangrijk om er een echte show van te maken.



## SPREEKBEURT TIPS

- Laat foto's van jezelf zien
- Neem je eigen gymsport spullen mee (bijvoorbeeld turnpakje, leertjes, hoepel, etc.)
- Doe een kunstje voor in de klas
- Doe een korte quiz of een kleine challenge aan het eind van je spreekbeurt
- Vraag het DG Spreekbeurtpakket aan via de website en ontvang gratis leuke extra's voor je spreekbeurt



# TEST JE KLASGENOTEN

## Hoe heten de drie onderdelen van Dutch Parkour?

- a. Bounce, Balance, Bravery
- b. Speed, Bounce, Balance
- c. Speed, Style, Skill**

## Op welke toestellen zijn Epke Zonderland en Sanne Wevers olympisch kampioen geworden?

- a. Ringen en brug
- b. Vloer en balk
- c. Rekstok en balk**

## Hoe heet de Dutch Gymnastics mascotte?

- a. Twist**
- b. Turbo
- c. Doodle

## Wat is een dansant?

- a. Het aantal keer dat een danser kan draaien zonder duizelig te worden.
- b. Hoe snel de dansers kunnen bewegen zonder te vallen.
- c. Hoe de dansers de muziek en hun gezichts- en lichaamsuitdrukking gebruiken.**

## Wat is een rhönrad?

- a. Een apparaat waarbij je jezelf door de lucht slingert.
- b. Een groot stalen wiel dat bestaat uit twee hoepels.**
- c. Een wiel met een geïntegreerde springmat voor acrobatiek.



# CHALLENGES



- **Wie kan er 20 seconden in zweefstand staan?**
- **Wie kan met rechte knieën zijn tenen aantikken?**

**SUCCES MET JE SPREEKBEURT!**



@dutchgymnasticskngu



dutchgymnasticskngu



@dutchgymnasticskngu

