

# BUITENLESSEN VOOR TURNSTERS OP EEN HOGER NIVEAU

## Filmpjes

Alle zes filmpjes zijn te vinden via het Kleuren Turnen YouTube-kanaal

- Inspiratieles 1 - [Online & buiten trainen](#)
- Inspiratieles 2 - [Warming up op "Sunny Days"](#)
- Inspiratieles 3 - [Online & buiten trainen](#)
- Inspiratieles 4 - [Online & buiten trainen](#)
- Inspiratieles 5 - [Online & buiten trainen](#)
- Inspiratieles 6 - [Warming up op "New Rules"](#)

Les 1	Thema	Benodigdheden
<b>Warming up</b>	Benen & Enkels	Hoepel parkours
<b>Kern 1</b>	Acrobatische elementen	Lusjes, planken of steps
<b>Kern 2</b>	Brugvoorbereiding (losom, steunen, heffen & spreidhandstand)	Steps & liggertjes
<b>Afsluiting / cooling down</b>	Rekken/ Spagaten → Kracht lenigheid	Rolletjes (of opgerolde handdoeken)

Les 2	Thema	Benodigdheden
<b>Warming up</b>	Benen & Enkels op muziek	Muziekbox: Armin van Buuren - Sunny Days

Les 3	Thema	Benodigdheden
<b>Warming up</b>	Kracht in spelvorm	-
<b>Kern 1</b>	Brugvoorbereiding (kip, opzwaai & spreidhandstand)	Liggertjes (kan ook zonder)
<b>Kern 2</b>	Vorbereiding aerals	Lijn, muur & steps/verhogingen
<b>Afsluiting / cooling down</b>	Dynamische lenigheid & netheid (buigen & strekken)	Rolletjes (of opgerolde handdoeken)

Les 4	Thema	Benodigdheden
<b>Warming up</b>	Core & Benen	Steps
<b>Kern 1</b>	Vorbereiding op gymnastisch & gymnastische sprongen	Steps of planken
<b>Kern 2</b>	Balk: houdingen & steunvormen	Liggertjes, lijnen (& balken)
<b>Afsluiting / cooling down</b>	Passieve lenigheidvormpjes	-

Les 5	Thema	Benodigdheden
<b>Warming up</b>	Krachtvormen	Steps (of verhoging)
<b>Kern 1</b>	Brugvoorbereiding (zwaaien, reuzen en eventuele uitbouw naar draaien)	Liggertjes, rolletjes/verhoging (& muur voor 12+)
<b>Kern 2</b>	Vorbereiding pirouettes passé en geheven	-
<b>Afsluiting / cooling down</b>	Passieve lenigheid op tel	-

Les 6	Thema	Benodigdheden
<b>Warming up</b>	Core & rug op muziek	Muziekbox: Dua Lipa - New Rules