



Dutch
Gymnastics

Artistiek Presentatie gegeven bij de brevetverlenging turnen dames

- Cyclus 2025-2028
- Najaar 2025
- [Artistiek showcase](#): via deze link kom je bij de showcase met de video's behorende bij deze presentatie.

Inleiding Artistiek

- Gaat over '**hoe**' de turnster een oefening uitvoert
- Verandert een oefening in een optreden/uitvoering
- Artistiek is van toepassing op balk en vloer
- Heeft de turnster over de hele oefening heen de aandachtspunten laten zien?
- Checklist aan het einde van de oefening
- De aftrekken voor artistiek gaan af van de E-score



Aftrekken voor Artistiek

3 soorten aftrek:

1. Artistieke presentatie (balk en vloer)
 - *Lichaamshouding*
2. Compositie (balk en vloer)
 - *Opbouw van de oefening/choreografie*
3. Muziek en muzikaliteit (alleen vloer)
 - *De samenhang tussen de bewegingen en de muziek op vloer*


Balk

- 11 vakjes op de checklist
 - 7 vakjes artistieke presentatie
 - 4 vakjes compositie

| BALK | Artistieke uitvoering | | | | | | ritme en tempo | Samenstelling | | | | Totaal Artistieke Afrekenen |
|--------|--|--|--|---|--|---|---|--------------------------|--|---|--|-----------------------------|
| | onvoldoende artisticeiteit gedurende de gehele oefening: slecht voetenwerk | | | | | | Onvoldoende variatie in 1) ritme en 2) tempo, 3) niet-verbonden elementen en bewegingen (niet "vloeiend") 1 fout = 0,1 rhyt | Opsprong zonder MW MT | gebrek aan zijwaartse bewegingen (geen MW) | te weinig <2 combinatie van bewegingen/ elementen dicht bij de balk, met romp | Eenzijdig elementen: meer dan één halve draai op twee voeten met gestrekte benen | |
| Aftek: | body posture hoofd op, schouders laag, romp vooruit, buik in 2 fout = 0,1 b.p. | Onvoldoende amplitude (maximale verlenging van de beweging) amp | onvoldoende beweging van alle lichaamsdelen invol | Slechte amplitude van beenzwaaien of uitstappen kick | voeten niet gestrekt, ontspannen of ingedraaid feet | (geen relevé = geen aftek) slechte relevé rel | 0,1 0,2 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | Max: 1,3 |
| | EFGH + 4 | EFGH + 4 | EFGH + 4 | | EFGH + 4 | | EFGH + 4 | EFGH + 4 | EFGH + 4 | EFGH + 4 | | 1-3-5-8 |
| | 5, 6, 7 | | | | | | | | 5, 6, 7 | 5, 6, 7 | | Max 0,3 |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | |

Vloer

- 11 vakjes op de checklist
 - 5 vakjes artistieke uitvoering
 - 4 vakjes muzikaliteit en muziek
 - 2 vakjes samenstelling

|  VLOER Aftek: | Artistieke uitvoering | | | | | Muzikaliteit | | | Muziek | Samenstelling | | Totaal Artistieke Afrekken Max: 1,6 Max 0,3 |
|---|---|--|--|---|---|--|---|--|--|--|---|--|
| | Lichaams- houding hoofd op, schouders laag, romp vooruit, buik in 2 fout = 0,1 b.p. | voeten niet gestrekt, ontspannen, ingedraaid feet | Onvoldoende amplitude (maximale verlenging van de beweging) amp | onvoldoende beweging van alle lichaams- delen invol | onvoldoende complexiteit van de bewegingen compl | (ABCD/123) Slechte expressie tot de stijl van de muziek (gezicht; body; beweging) expr | Geen verbinding tussen muziek en bewegingen: Gedeeltelijk = 0,1 Crotendeels = 0,2 Geheel = 0,3 (connectivity) ♫/ex | Einde oefening en einde muziek zijn niet gelijktijdig end | (ABCD/123) Geen structuur in de muziek edit | (ABCD/123) slechte choreografie in hoeken of gebrek aan variatie L | geen bewegingen die de vloer raken (dij, billen, rug, romp, hoofd) ≠ | |
| | EFGH + 4 | EFGH + 4 | EFGH + 4 | EFGH + 4 | EFGH + 4 | EFGH + 4 | EFGH + 4 | | | | EFGH + 4 | 1-3-5-8 |
| | 5, 6, 7 | | 5, 6, 7 | | | | | | | | 5, 6, 7 | Max 0,3 |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | |



**Dutch
Gymnastics**

Artistieke presentatie

Artistieke presentatie

- Artistieke presentatie gaat vooral over houding
- Je kijkt over de hele oefening of de turnster de beschreven aandachtspunten heeft laten zien.

Was dit **voldoende** of **onvoldoende** aanwezig?

- Een aantal aftrekken komen zowel bij balk als bij vloer voor

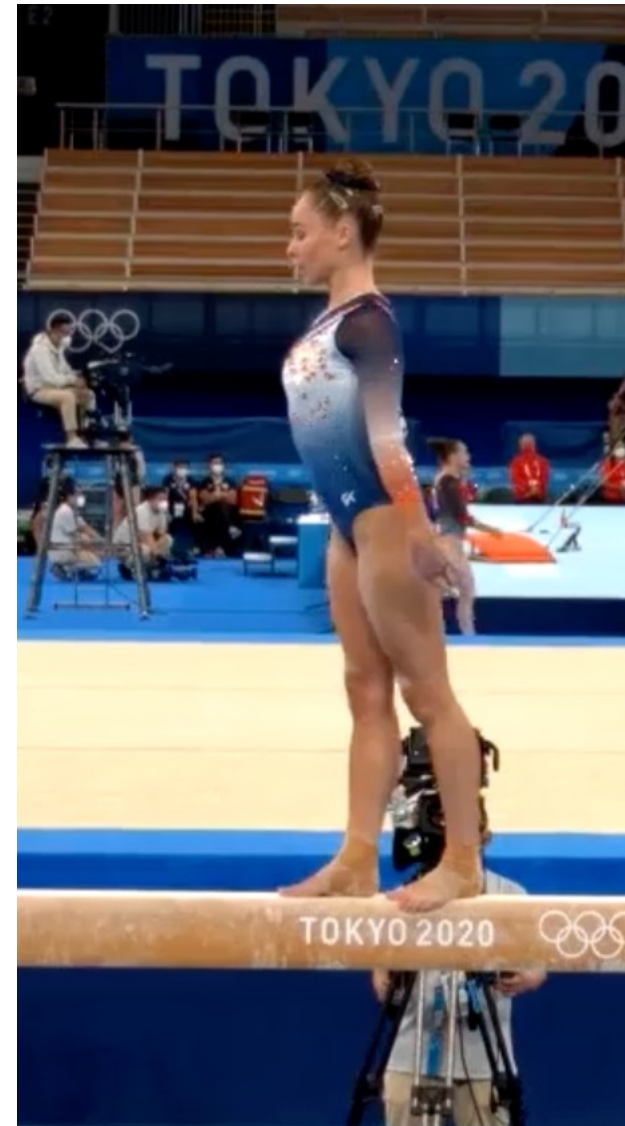
Aftrekken op balk én vloer

- Slechte lichaamshouding (hoofd, romp, schouders)
- Onvoldoende amplitude (maximale lengte bewegingen)
- Onvoldoende gebruik van verschillende lichaamsdelen
- Slecht voetenwerk

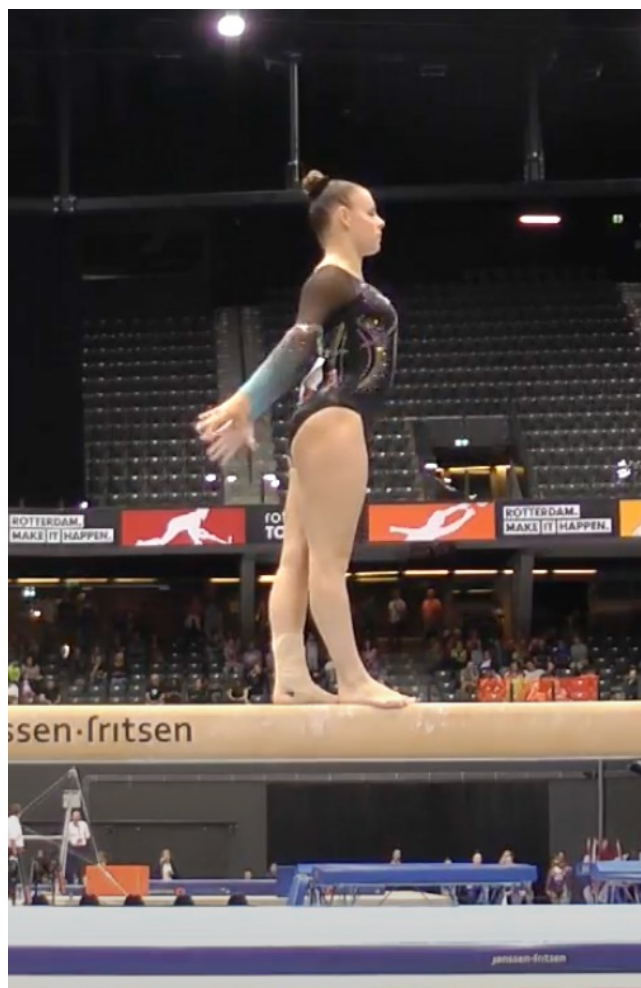
Lichaamshouding

Ideale lichaamshouding

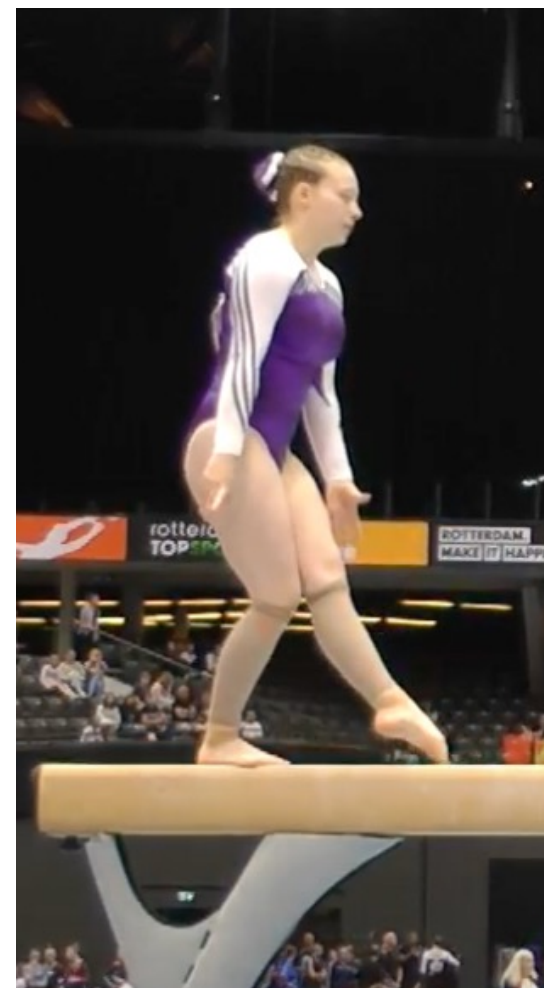
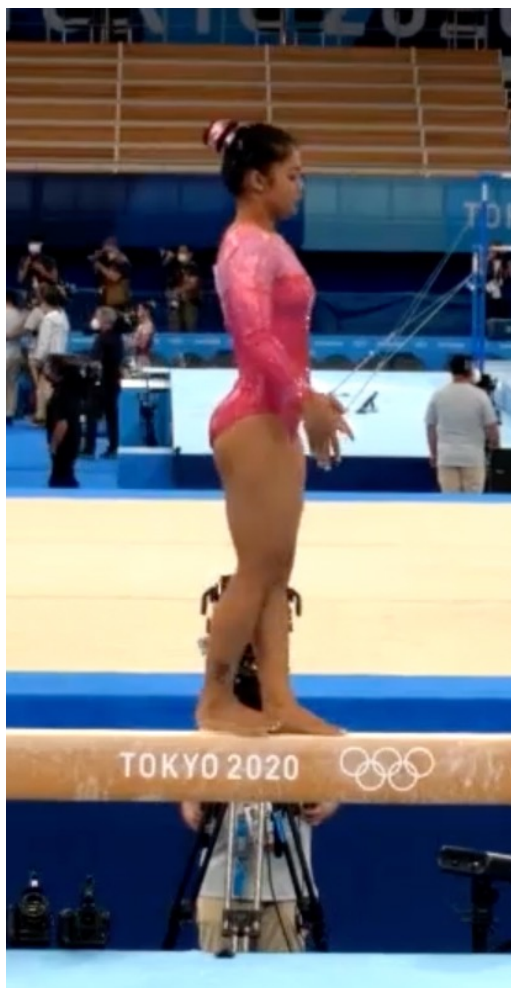
- Het hoofd is neutraal in het verlengde van het lichaam
- De nek is lang
- De schouders zijn laag
- De ribben worden opgetild/zijn omhoog en zijn voor de buik
- De buik is in
 - Indien 0/1 onvoldoende/missend is geen aftrek
 - Indien 2 onvoldoende/missend dan 0.1 aftrek
 - Indien 3/4 onvoldoende/missend dan 0.2 aftrek



Voldoende Lichaamshouding

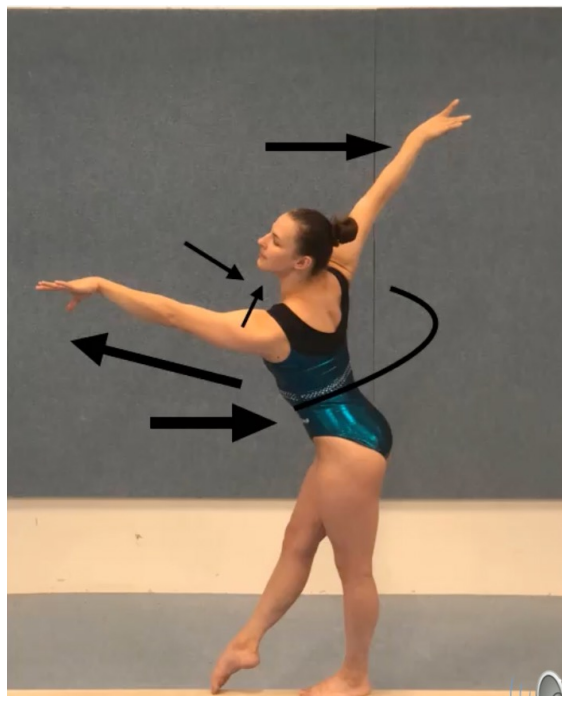


Onvoldoende Lichaamshouding



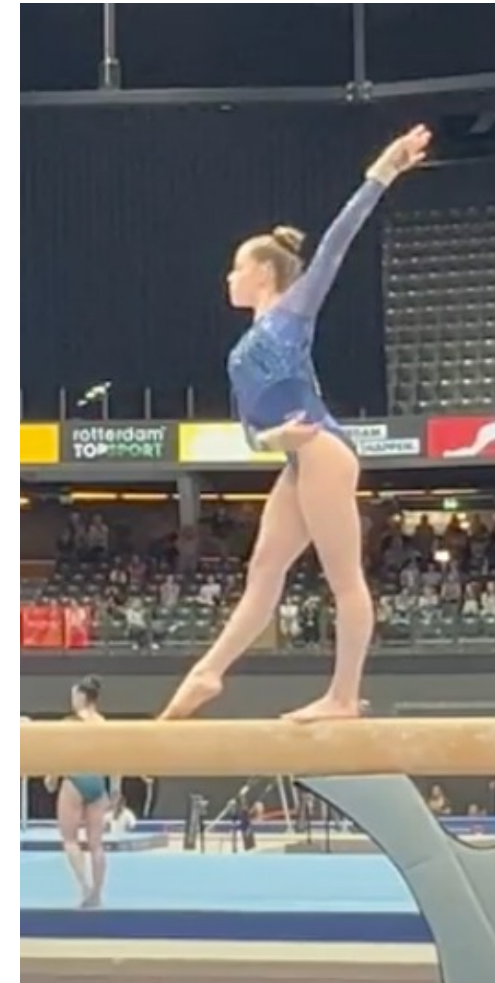
Amplitude

- Amplitude is het zo ver mogelijk **verlengen** van een **beweging**
- Op de linkerfoto zijn de armen, benen en romp van de turnster netjes gespannen
- Op de rechterfoto **verlengt** de turnster de beweging maximaal: dit is amplitude

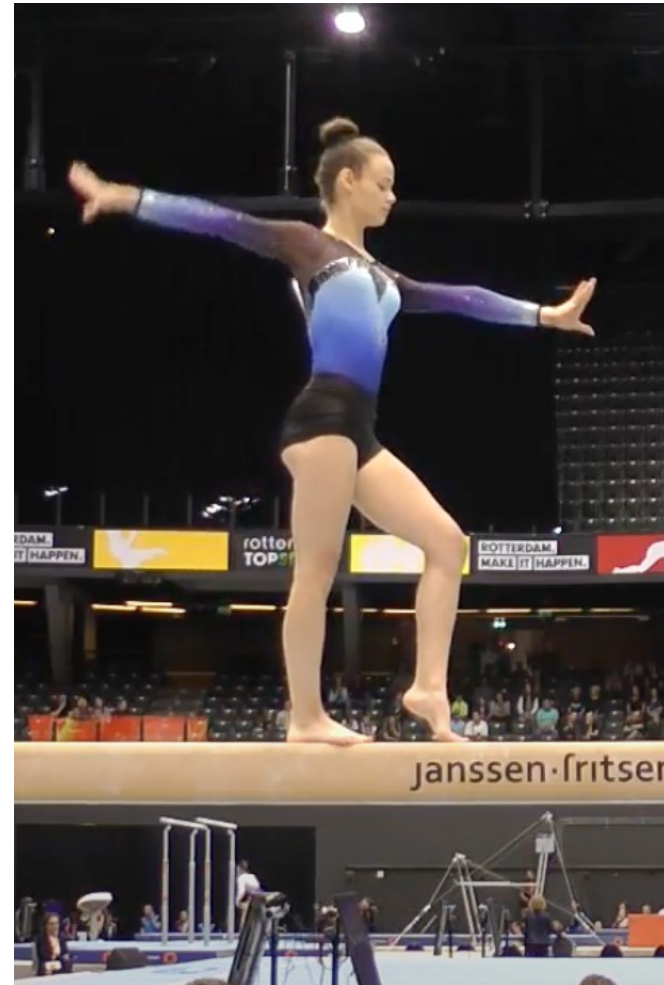
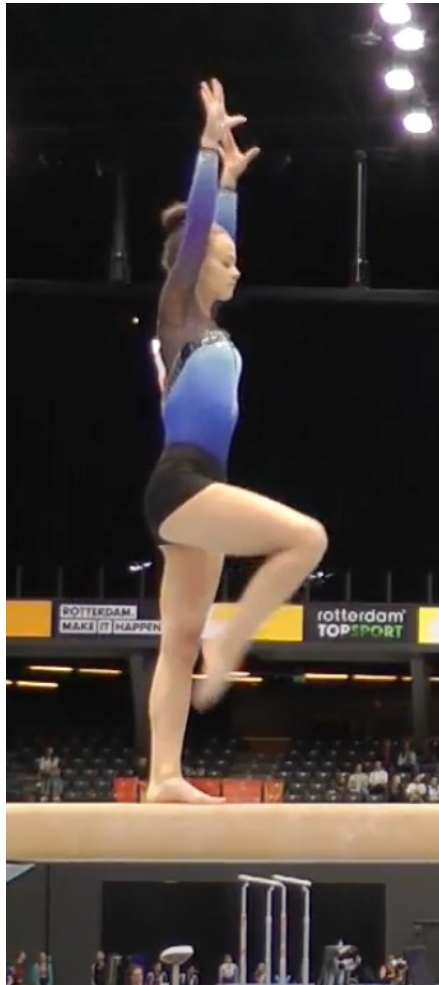


Bron: Presentatie Artistiek FIG Patrick Kiens

Voldoende Amplitude



Onvoldoende Amplitude



Gebruik van verschillende lichaamsdelen

- In de choreografie op balk en vloer doet het hele lichaam mee
- Dus niet alleen armen en benen, maar **ook**:
 - Hoofd
 - Schouders
 - Romp
 - Heupen

Voorbeeld:

golfbewegingen romp, draaien van het bovenlichaam,
meenemen van het hoofd

- Op meerdere plekken in de oefening



Voldoende gebruik van verschillende lichaamsdelen

- Armen, benen, hoofd, heupen en romp doen allemaal mee

Video: <https://vimeo.com/801726306>



Onvoldoende gebruik van verschillende lichaamsdelen

- <https://vimeo.com/showcase/10054441/video/781137877>
- In de choreografie gaan alleen de armen en benen van de turnster mee



Voetenwerk

2 verschillende aftrekken:

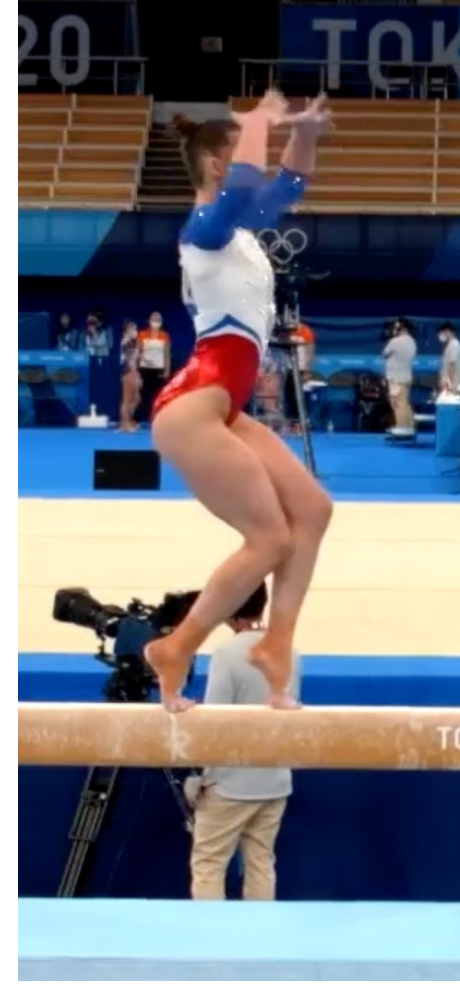
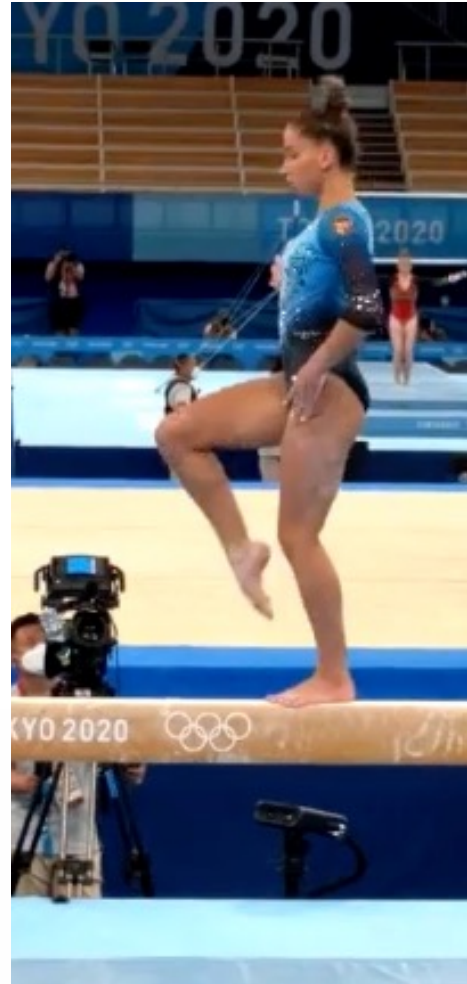
1. Balk **en** vloer: Voeten niet gestrekt, ontspannen, ingedraaid
2. **Alleen balk**: Slechte toepassing van werken in relevé (TD3)

TD3 Relevé = Positie hoog op de tenen, enkels doorgestrekt

- Als relevé wordt getoond, dan moet het hoog op de tenen
- Als er geen relevé in de oefening wordt getoond = geen aftrek geven

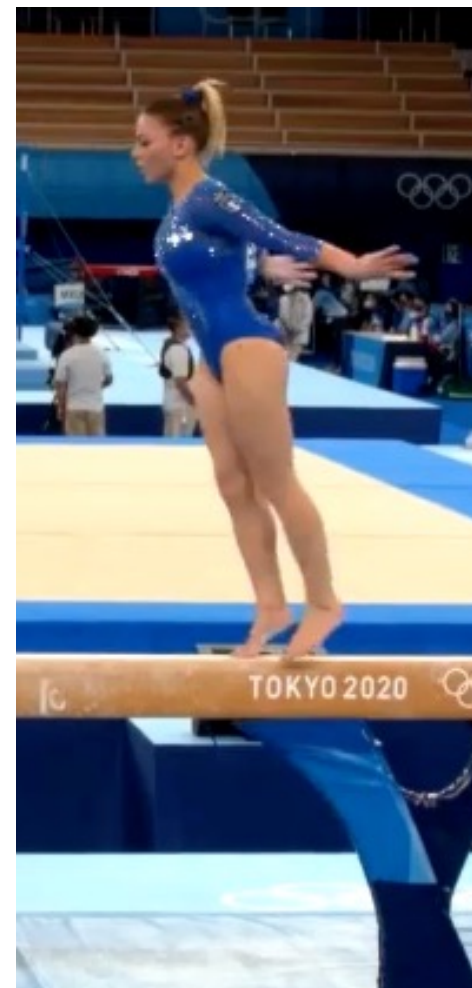
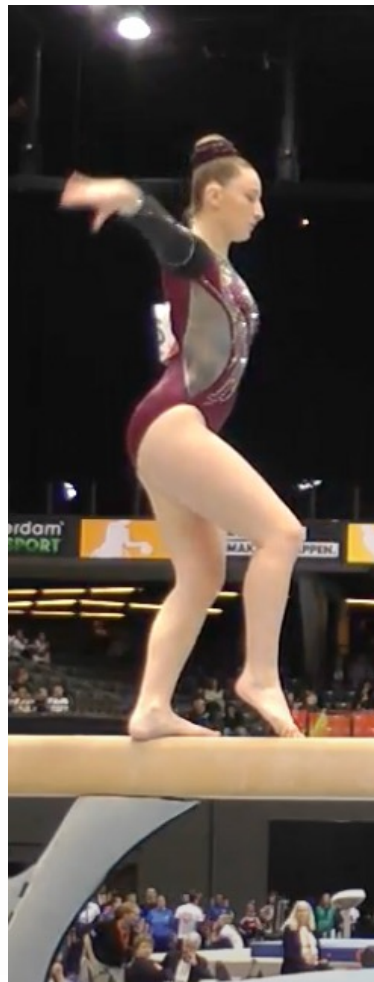
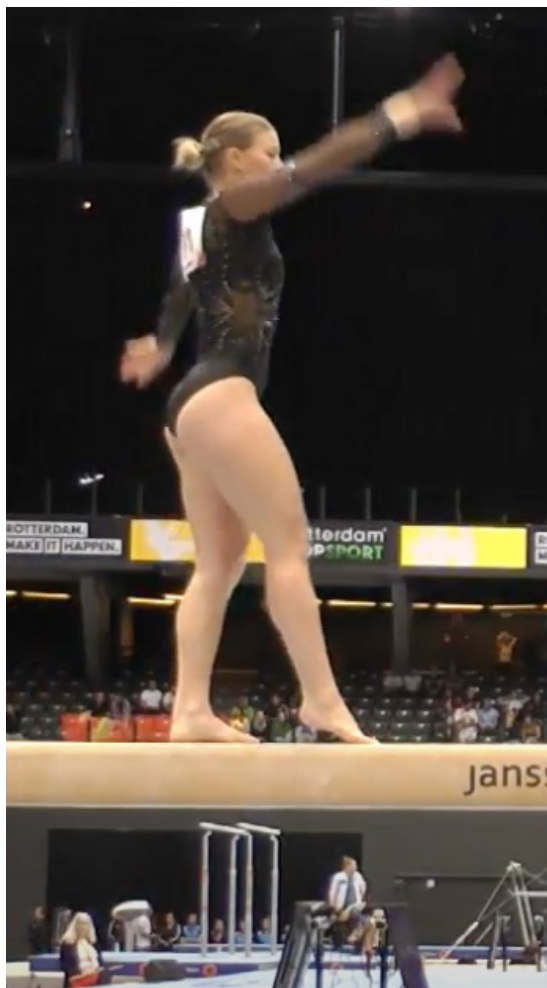


Voldoende voetenwerk



Voldoende relevé

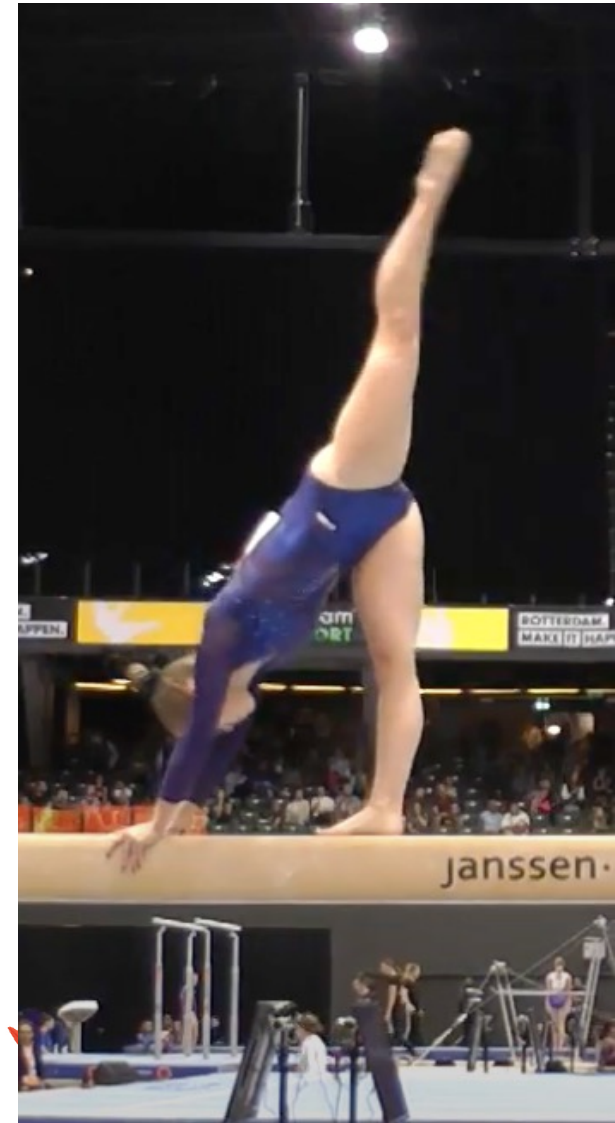
Onvoldoende voetenwerk



Onvoldoende relevé

TD3 Alleen Balk - amplitude in beenzwaaien

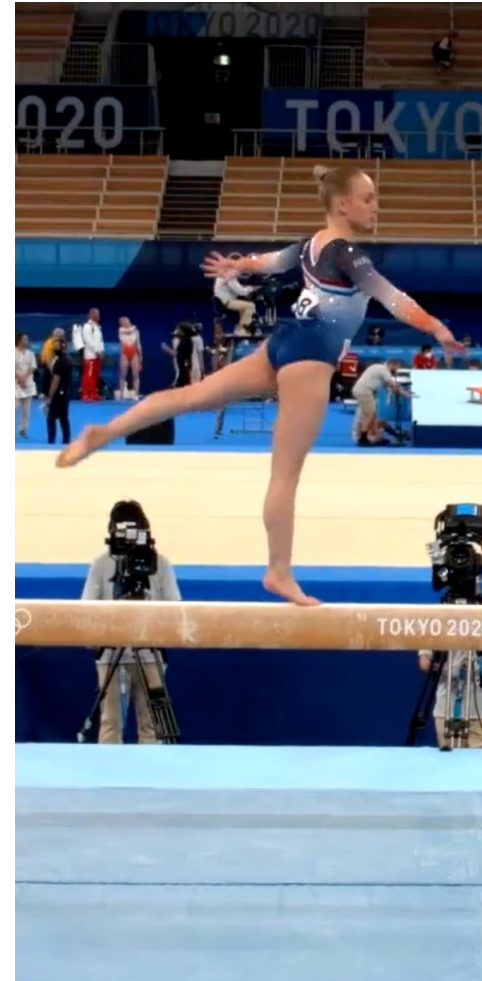
- Een beenzwaai telt als beenzwaai wanneer hij boven horizontaal is
- Bij een beenzwaai **voor/zijwaarts** moet het been op **hoofdhoogte** komen
- Bij een **ringzwaai** moet de **voet** op **hoofdhoogte** komen
- Een **standspagaat** moet **180 graden** zijn
- Bij een zwaai tot **zweefstand** moet het **been** boven de **heup** uitkomen



TD3 Voldoende amplitude in beenzwaaien



TD3 Onvoldoende amplitude in beenzwaaien



Balk - uitvoering van de oefening als een reeks van losse elementen en bewegingen

Ideaal

- De oefening is een **vloeiend geheel** van elementen en choreografie
- Choreografie-element-choreografie

Wat vaak voorkomt

- Element-stop-element-stop

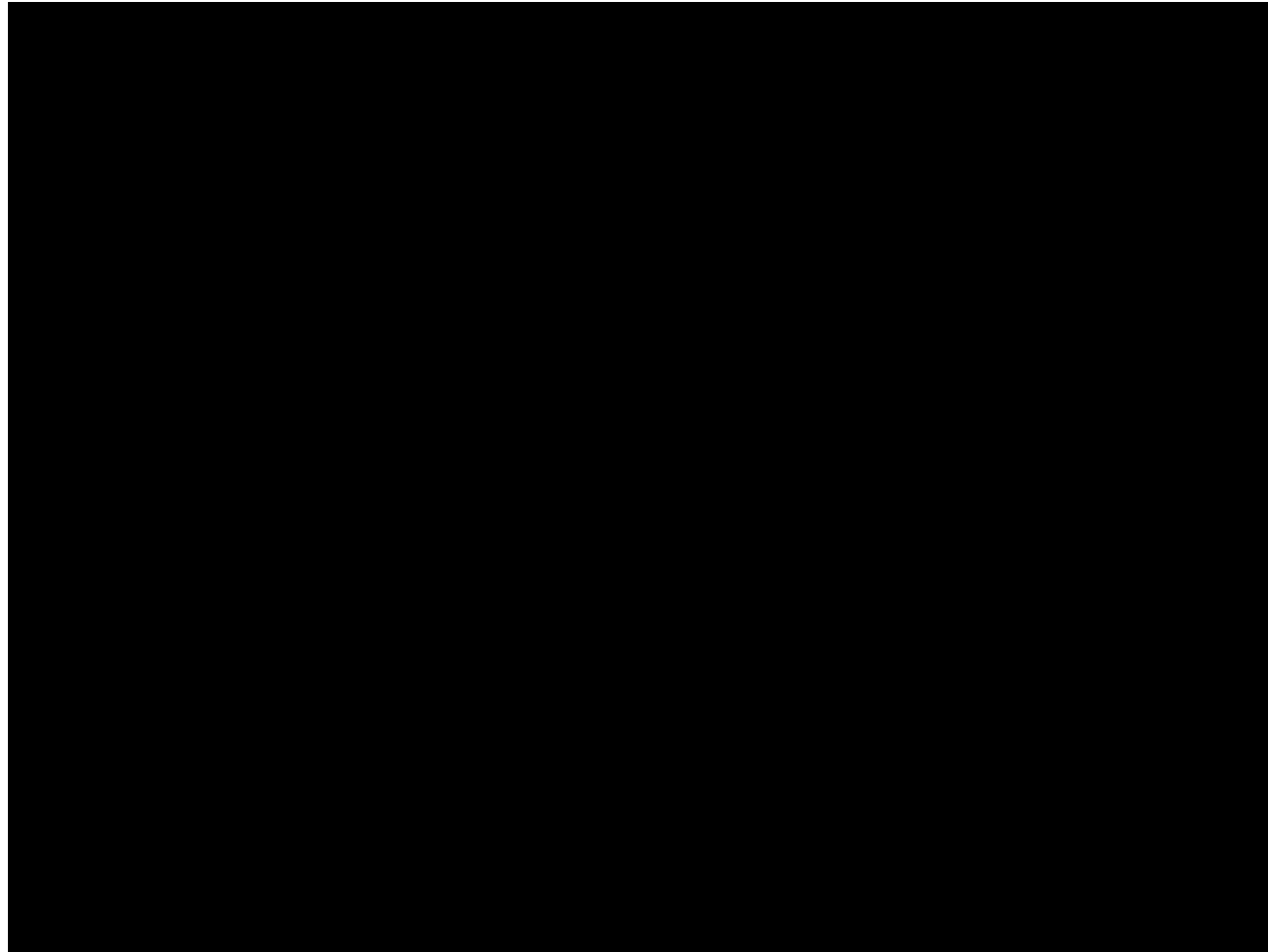


Voldoende verbondenheid



Video: <https://vimeo.com/813535306>

Onvoldoende verbondenheid



Video: <https://vimeo.com/813505240>



Balk - variatie in ritme en tempo in bewegingen zonder MW

Tempo

- Het tempo gaat over de **snelheid** van de oefening
- Het tempo kan langzaam of snel zijn
- Het gaat om het **blijven doorgaan** van de bewegingen

Ritme

- De turnster laat een combinatie aan langzamere en snellere bewegingen zien door de choreografie heen
- Een ideale oefening heeft **langzamere** én **snellere** bewegingen

Voldoende variatie in ritme en tempo in bewegingen zonder MW



Video: <https://vimeo.com/813505481>

Onvoldoende variatie in ritme en tempo in bewegingen zonder MW



Video: <https://vimeo.com/813505438>



DG

**Dutch
Gymnastics**

Samenstelling van de oefening

Samenstelling

- Bij een oefening op balk en vloer worden de elementen **verbonden** door choreografie
- **Choreografie** is een combinatie van bewegingen waarbij het hele lichaam meedoet
- Er zijn een aantal verplichte bewegingen in de choreografie op balk en vloer
- Als de beweging mist in de oefening: 0.1 aftrek
- Er zijn 4 hokjes voor balk **(3 voor TD2)**
- Er zijn 2 hokjes voor vloer

Balk - opsprong zonder MW

- In het Fig/NTS staan veel opsprongen om uit te kiezen
- Turnsters mogen ook een opsprong **bedenken (creatieve opsprong)**
 - Alle creatieve opsprongen tellen als **A-element en** geven **0.1 MW!**

Balk - opsprong zonder MW

De volgende opsprongen zijn niet creatief en geven 0.1 aftrek:

1. Opspringen tot steun, 1 been overheffen
2. Simpele sprong tot zit of knie
3. Opspringen aan de punt op 2 voeten

Ophurken geeft 0.1 aftrek in supplement A tm D

In supplement E t/m H is het een TA-element en mag het wel!

Balk - opsprong met 0.1 aftrek



Video: <https://vimeo.com/801726918>



Video: <https://vimeo.com/801726885>



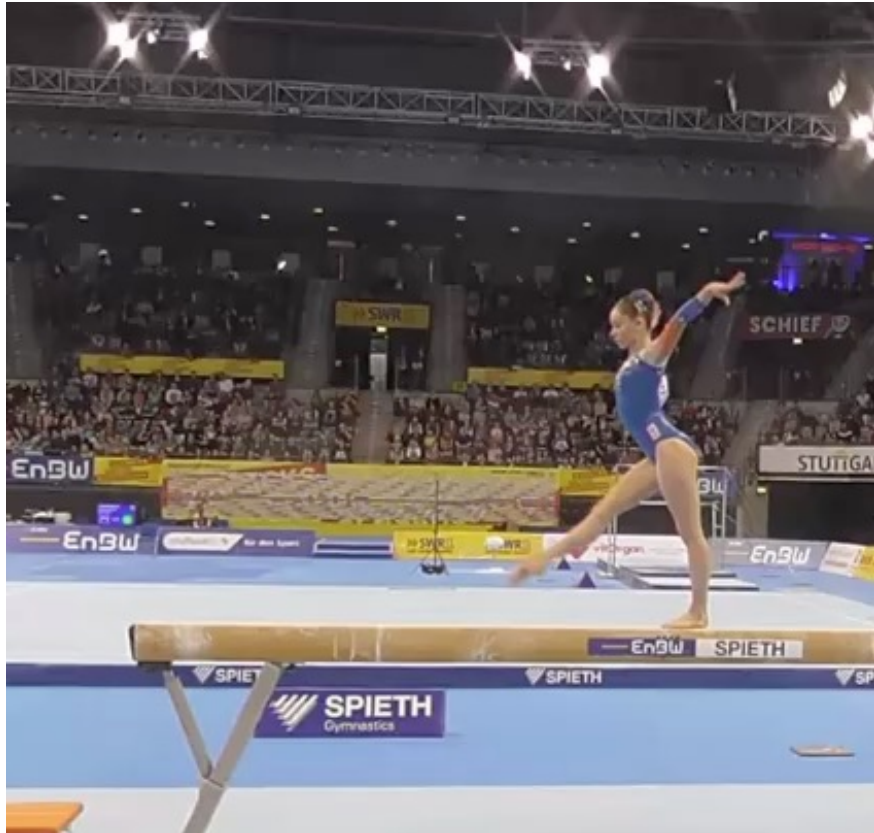
Video: <https://vimeo.com/801726948>

Balk - bewegingen zijwaarts

- In de choreografie zitten verplichte bewegingen **zijwaarts**
- De turnster beweegt zijwaarts **van** punt A **via** punt B **naar** punt C
- **Tijdens** het verplaatsen maakt de turnster bewegingen met minimaal armen+ ander lichaamsdeel (romp, hoofd, heupen)
- Eenvoudige stap-houding-stap-houding is niet voldoende!



Balk - bewegingen zijwaarts voldoende



Video: <https://vimeo.com/813505712>

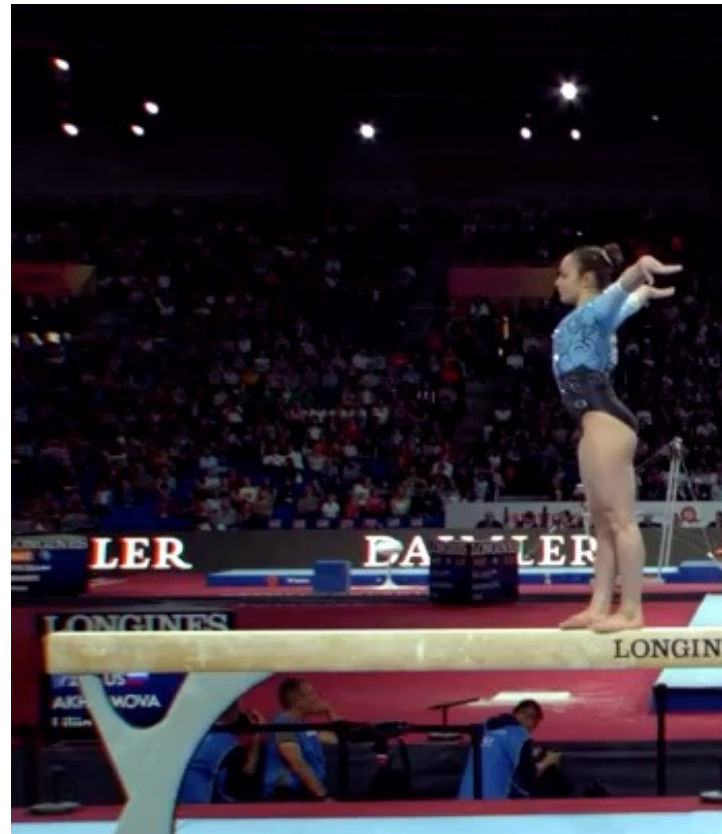


Video: <https://vimeo.com/813505685>

Balk-bewegingen zijwaarts onvoldoende



Video: <https://vimeo.com/813505633>



Video: <https://vimeo.com/801727034>

Balk-beweging laag bij de balk

- In de choreografie zitten 2 verplichte bewegingen **laag bij de balk** direct achter elkaar
 - In elke beweging moeten 2 verschillende lichaamsdelen de balk raken! (hoofd, romp, dijbeen)
- Het moet een **beweging** zijn, een pose is niet genoeg!
 - (dat betekent dat alleen liggen op buik of rug en dan been of arm uitstrekken niet voldoende is, het hele lichaam moet in beweging zijn)

Balk - beweging laag bij de balk

Opties:

- 2 elementen laag bij de balk → deze hoeven niet direct na elkaar te worden getoond
- 1 element + 1 choreografie-beweging laag bij de balk (waarbij 2 verschillende lichaamsdelen de balk raken) → deze moeten direct na elkaar worden getoond
- 2 choreografie-bewegingen laag bij de balk → deze moeten direct na elkaar worden getoond



Balk - laag bij de balk voldoende

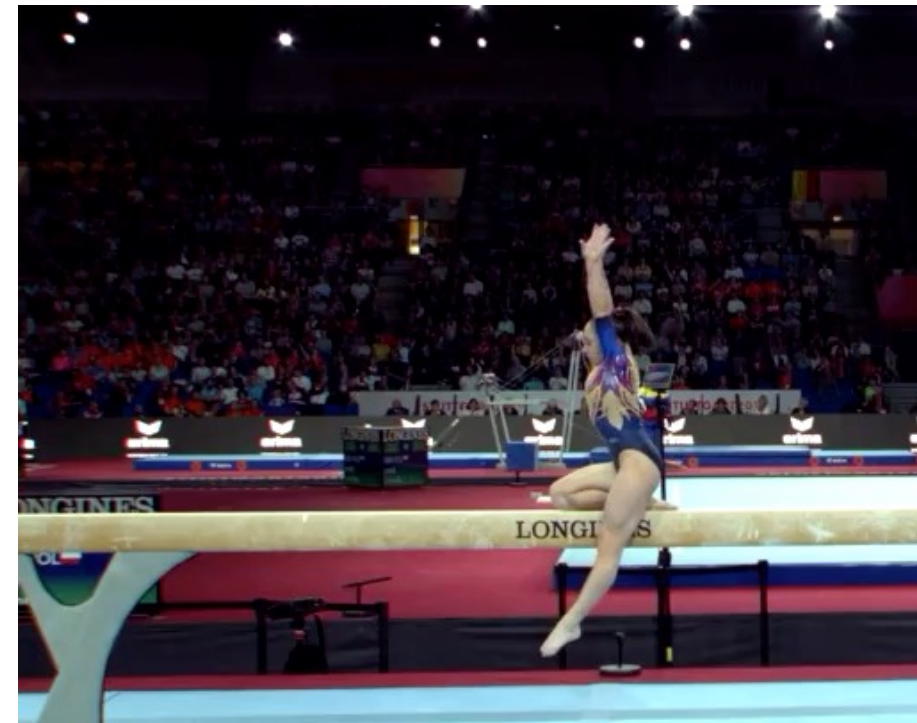


Video: <https://vimeo.com/813505830>



Video: <https://vimeo.com/801727346>

Balk - laag bij de balk onvoldoende

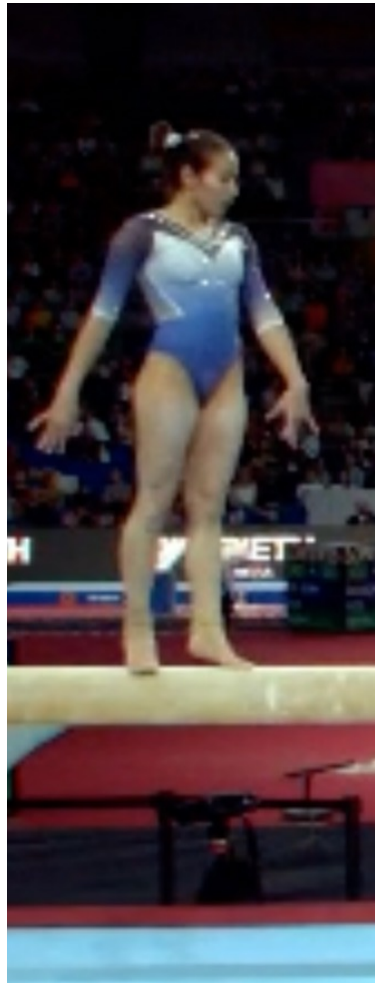
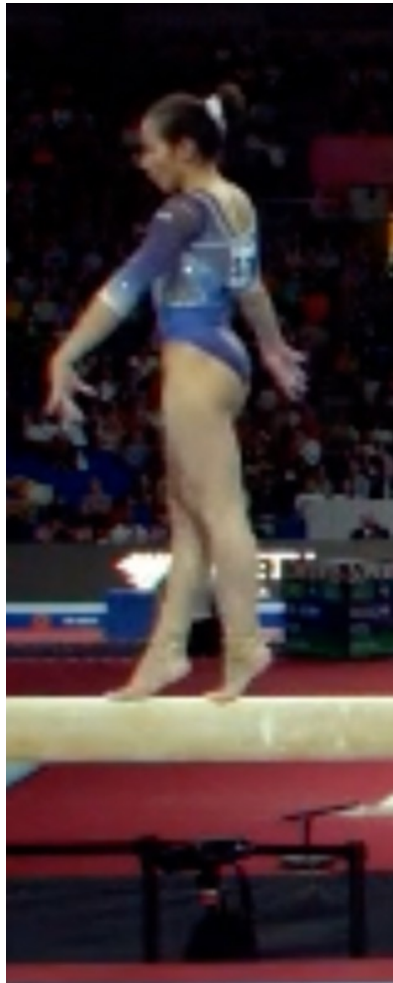


Video: <https://vimeo.com/801727262>

Video: <https://vimeo.com/813505774>

Video: <https://vimeo.com/813505737>

TD3 Balk- meer dan 1 draai $\frac{1}{2}$ draai op 2 voeten met gestrekte benen tijdens de oefening



- De turnster mag 1x een $\frac{1}{2}$ draai op 2 voeten met gestrekte benen maken
- Een tweede draai gebeurt idealiter op een andere manier

Vloer - complexiteit of creativiteit van bewegingen gedurende de gehele oefening

De choreografie bestaat uit:

- Verschillende bewegingen (weinig herhaling)
- “Een complexe en creatieve beweging is er een die trainingstijd, coördinatie en voorafgaande voorbereiding vereist”



Vloer - voldoende complexiteit en creativiteit gedurende de hele oefening



Video: <https://vimeo.com/801727630>



Vloer - onvoldoende complexiteit en creativiteit gedurende de hele oefening



Video: <https://vimeo.com/813505890>



TD3 Vloer - slechte choreografie in de hoeken/gebrek aan variatie

- Op vloer vertrekken turnsters vanuit de hoeken van de vloer voor een acrolijn of danspassage
- De houding in de hoek moet bestaan uit **meerdere** lichaamsdelen (voldoende complex)
- En in iedere hoek moet de turnster vanuit een **andere** houding vertrekken
- Wanneer de turnster meerdere keren vanuit **dezelfde of onvoldoende complexe** houding vertrekt: 0.1 aftrek

TD3 Houding voldoende complex in de hoeken



Video: <https://vimeo.com/813506110>

Video: <https://vimeo.com/813506080>

Video: <https://vimeo.com/813506137>

TD3 Houding onvoldoende complex in de hoeken



Video: <https://vimeo.com/801727698>



Video: <https://vimeo.com/813506008>

TD3 Vertrek vanuit verschillende houdingen



Video: <https://vimeo.com/801727842>

TD3 Vertrek vanuit verschillende houdingen



Video: <https://vimeo.com/813506053>

Vloer-beweging dicht bij de vloer waarbij minimaal de romp of dijbeen of de knie of het hoofd de vloer moet raken





**Dutch
Gymnastics**

Muziek en muzikaliteit

Inleiding muzikaliteit

- Op vloer kijken we naar **muziek** en **muzikaliteit**
- De turnster voert haar oefening uit op en met de muziek
- We kijken of de bewegingen en muziek bij elkaar passen

Expressie en connectiviteit

Zowel de **uitdrukking** op het **gezicht** als de **bewegingen** van het **lichaam** moeten **kloppen** met de **stijl** en **energie** van de **muziek**

Een voorbeeld: bij vrolijke muziek heeft de turnster een vrolijke uitdrukking op het gezicht en zijn de bewegingen energiek, de bewegingen volgen de accenten van de muziek
De samenstelling van de oefening moet de muziek volgen, zowel bij de acrolijnen als bij choreografie en danselementen

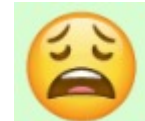
Expressie: 0.10 | 0.20 | 0.30 aftrek



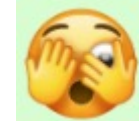
BLIJ



BOOS



VERDRIET



ANGST

- Gezichtsuitdrukking
- Lichaamstaal bij de stijl van de muziek
- De emotie en energie van de muziek wordt getoond

Door het tonen van de bewegingen door verschillende lichaamsdelen, laat turnster het volgende zien:

- Het overbrengen van een karakter
- Het tonen van gevoelens
- Het benadrukken van de accenten
- Het creëren van amplitude

➤ Door bovenstaande goed toe te passen kun je beter variëren



Connectiviteit: 0.10 | 0.20 | 0.30 aftrek

- De bewegingen moeten de stijl en het ritme van de muziek volgen
Kies de juiste type bewegingen → hoe kan de turnster de bewegingen interpreteren?
 - Synchronisatie van de bewegingen m.b.t. de accenten van de muziek → dit moet in harmonie zijn
 - Het ritme en de cadans van de muziek worden zo getoond dat het gevoel van de muziek wordt overgebracht
→ de bewegingen van de turnster brengen dat gevoel van de muziek over
- **Door bovenstaande goed toe te passen kun je beter variëren**

Slechte expressieve beleving volgens de stijl van de muziek

**Gebrek aan connectiviteit van de muziek tot de oefening
(gedeeltelijk of gedurende de hele oefening)**



Video: <https://vimeo.com/801726833>

Slechte expressieve beleving volgens de stijl van de muziek?

- De gezichtsuitdrukking van de turnster verandert/past zich aan met de muziek
- Lichaamstaal bij de stijl van de muziek
- De emotie en energie van de muziek wordt getoond

Geen aftrek voor expressie



Gebrek aan connectiviteit van de muziek tot de oefening? (gedeeltelijk of gedurende de hele oefening)

- De turnster interpreteert de bewegingen in de stijl van de muziek
- De bewegingen volgen de accenten van de muziek in de juiste harmonie
- De bewegingen van de turnster brengen dat gevoel van de muziek over

Geen aftrek voor connectiviteit



Slechte expressieve beleving volgens de stijl van de muziek

**Gebrek aan connectiviteit van de muziek tot de oefening
(gedeeltelijk of gedurende de hele oefening)**



Onvoldoende expressieve uitvoering met betrekking tot de stijl van de muziek

- De gezichtsuitdrukking van de turnster verandert/past zich niet aan met de muziek
- Lichaamstaal past niet bij de stijl van de muziek
- De emotie en energie van de muziek wordt niet getoond

TD3: 0.30 Aftrek voor expressie

TD2: 0.10 aftrek voor expressie



Onvoldoende expressieve uitvoering met betrekking tot de stijl van de muziek

- De turnster interpreteert de bewegingen in de stijl van de muziek niet
- De bewegingen volgen de accenten van de muziek in de juiste harmonie niet
- De bewegingen van de turnster brengen het gevoel van de muziek niet over

TD3 0.30 Aftrek voor connectiviteit

TD2 0.30 Aftrek voor connectiviteit



TD3 Gebrek aan synchronisatie tussen bewegingen en de beats van de muziek aan het einde van de oefening

- De turnster is gelijk klaar met haar muziek
 - Er is een slot tegelijk in de muziek én in de beweging van de turnster
- Als de turnster eerder of later klaar is dan de muziek: 0.1 aftrek

TD3 Geen structuur in de muziek

- Heeft de muziek een duidelijk begin (opening)?
 - Heeft de muziek een duidelijk slot?
 - Zitten er accenten in de muziek?
 - Deze aftrek gaat dus over de opbouw van de muziek
- Wanneer er structuur ontbreekt in de muziek: 0.1 aftrek



**Dutch
Gymnastics**