



**Dutch  
Gymnastics**

# Webinar Oefenstof Middenbouw

September 2025

# Welkom

## Even voorstellen

- Steven Ulrich - LTC  
portefeuillehouder oefenstof TD
- Natascha en Wendy - KNGU – Sport  
en Win - TD

## Opzet webinar

- We zijn met veel
- Q&A alleen via chat
- Inhoudelijke vragen over oefenstof  
naar:  
*[TDOefenstof@turnen.kngu.nl](mailto:TDOefenstof@turnen.kngu.nl)*

# Agenda

Aanleiding en inhoud

De vernieuwde oefenstof:

- Uitgangspunten en opzet
- Toestellen
- Niveaus en aansluiting
- Inhoud van de oefeningen

Inschaling

De toestellen:

- Sprong
- Brug
- Balk
- Vloer

Prijzen

# Aanleiding en inhoud

Iedere 4 jaar, na de OS worden er aanpassingen gedaan aan het reglement. Dat is ook het moment om de NTS oefenstof te herzien.



Op de nieuwe oefenstof zijn veel reacties en vragen gekomen.

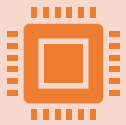


In dit webinar: Toelichting op de opzet van de oefenstof en vragen beantwoorden over gemaakte keuzes



Hulp bij toepassing oefenstof

# Uitgangspunten en opzet



De nieuwe oefenstof borduurt voort op de bestaande MB-oefenstof; de basis was het voortbouwen op eerdere inhoud



Uitgangspunt van zowel oude als nieuwe oefenstof is de pedagogische visie van de KNGU

Middenbouw is gericht op groei en ontwikkeling

ABC: autonomie – binding – competentie



Veranderingen

Eenvoudiger van opzet (minder uitzonderingen)

Aansluiting niveaus, zowel binnen MB als MB op BB

# Pedagogisch A-B-C



# Toestellen

1

Methodische  
opstellingen  
verdwijnen  
(b.v. brug MB2)

2

Minder  
verschillende  
sprongsituaties

3

Diagonale  
dempingsmat op  
vloer eruit

# Niveaus en aansluiting

MB1 was voor jongste MB meisjes te moeilijk, niveau iets vereenvoudigd

Wens vanuit topsport: betere aansluiting MB op Ere jeugd: talentendivisie

Door verdwijnen methodische opstellingen is de verwachting dat er meer belangstelling komt voor MB2

In MB3 geen TA elementen meer (1 uitzondering)

Aansluiting BB: inhoud oefeningen

# Opzet van de oefeningen

leder toestel + ieder niveau → 5 SE en bonus

ledere SE 0,5

ledere bonus 0,3

# Inhoud van de oefeningen

Veel is hetzelfde gebleven

Enkele aanpassingen:

- Zwaardere/andere (SE/bonus) → Als ze het nu niet kunnen is dat vaak ook omdat we het niet vroegen. (Vergelijk BB: 2 cirkelementen A waarde)
- Makkelijker door minder SE

Minder SE →  
E wordt belangrijker!

Soms meer sturing op bepaalde elementen / technieken (gericht op basistechnieken en er blijft genoeg keuze over)

# Inschaling



Lees de inleidende tekst bij de supplementen goed



Richt je op groeien en ontwikkelen, niet op presteren: we willen dat ze het op hun 12 , 16<sup>e</sup>, 24<sup>e</sup> en 40<sup>e</sup> nog steeds leuk vinden



Grote verantwoordelijkheid voor de trainers: schrijf verstandig in


# Sprong



“Verschoven”  
mattenstapel in MB2  
eruit

In MB6/7 keuze voor  
de hoogte van de  
mattenstapel

Pegasus mag nog  
steeds op 1,05 worden  
gezet: ook kleine  
turnsters kunnen vanaf  
een trampolineplank  
(0,35) over een  
Pegasus

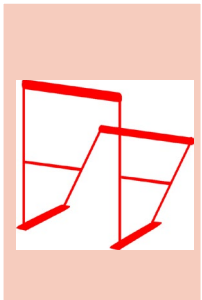
Balk 

Geen SE voor houdingenserie

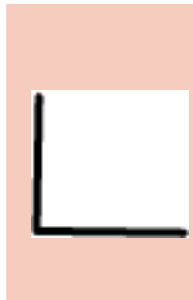
Let op artistiek!

3 manieren van artistieke beoordeling

# Brug



MB2 op een normale brug



Kippen  
(aansluiting BB)

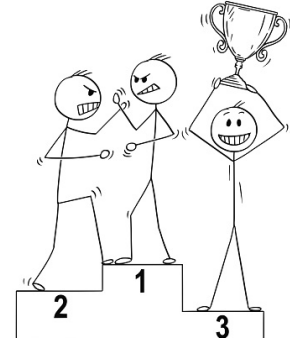
# Vloer

In MB1/2/3 verdwijnt de dempingsmat: andere manier van opvangen rebound

Let op gebruik van de hele vloer

3 manieren van artistieke beoordeling

# Prijzen



## Prijsbeleid & Pedagogische Visie (NWO-project)

- Elke sporter in deze leeftijdsgroep ontvangt een **aandenken (medaille)** → niemand gaat met lege handen naar huis
- Aandenkens stimuleren waardering en dragen bij aan **positieve ontwikkeling**
- **Kleuren lint duiden podiumplaatsen aan** - Helpen omgaan met success/teleurstelling en stimuleren groei-mindset

## Rolverwachting Trainers & Focuspunten

- Positieve wedstrijdervaring – rol trainer belangrijk
- Focus op het **team**, niet op individuele prestaties
- Belang van **gelijke aandacht** voor alle sporters, ook bij ‘uitblinkers’ in een team
- Trainers verantwoordelijk voor niveau-indeling –wedstrijdplezier
- Ontwikkeling en groei belangrijker dan winnen → MEEDOEN – OEFENEN - DOORZETTEN



**Dutch  
Gymnastics**