

# Leerlijntest

## Turnen Dames 2026

### Instroom Talentpool

De test omvat methodische oefeningen en situaties, waarbij de turnelementen op toestellen worden uitgevoerd zoals omschreven, op video zijn vastgelegd, of in een vergelijkbare situatie kunnen plaatsvinden.

## **Instroombdocument talentpool 2026**

Dit document bestaat uit een selectie van de in de leerlijn beschreven doelen en beschrijft de instroomprocedure en testcriteria voor de Talentpool 2026. De Talentpool is bedoeld om turnsters en hun coaches voor te bereiden op het niveau dat vereist is om in te stromen bij Jong Oranje.

### **Doelgroep**

De test richt zich op drie geboortejaren die direct voorafgaan aan de instroomleeftijd voor Jong Oranje. Omdat de volledige leerlijn uit 7 lijnen bestaat die in 8 jaar doorlopen kunnen worden, geldt de volgende norm per leerlijn:

- **2015** → **Leerlijn 4 (Rood), norm 85%**
- **2014** → **Leerlijn 5 (Oranje), norm 85%**
- **2013** → **Leerlijn 6 (Geel), norm 65%**

Turnsters geboren in **2012** komen niet in aanmerking voor deelname aan deze Talentpooltest. Zij kunnen eind 2025 deelnemen aan de Nationale Instroomtest voor Jong Oranje. Indien zij daar minimaal **50 punten** behalen, kan doorverwijzing naar de Talentpool volgen.

### **Instroomrichtlijnen**

- Instroom is uitsluitend mogelijk door het behalen van de leerlijntest.
- Deelname aan de leerlijntest moet vóór **1 december 2025** ingediend worden via **dollee@kngu.nl**.
- De Talentpool wordt jaarlijks vastgesteld en kent een maximum van 60 turnsters.
- De genoemde norm per leerlijn is een richtlijn. Turnsters kunnen worden toegevoegd aan de talentpool op basis van aantallen, ontwikkeling en/of potentie.

### **Testmoment 2026**

- **Datum & Tijd:** 17 januari 2026 (exacte tijden volgen)
- **Locatie:** Nationaal Trainingscentrum Heerenveen, Palet 1, 8448 JB Heerenveen
- **Belangrijk:** Ouders kunnen niet meekijken op locatie.
- Er wordt **geen herfest** georganiseerd.

## Scoresysteem

Er worden vijf toestellen getest: **sprong, brug, balk, vloer en trampoline.**

Elke eindterm krijgt een score:

- **0 punten:** beweging niet getoond → geen beoordeling
- **0 punten:** beweging lukt niet of bevat grote technische fouten
- **2 punten:** beweging lukt, maar is nog instabiel of bevat kleine fouten  
Op balk geldt; technisch correct en netjes uitgevoerd met val levert 2 punten op
- **3 punten:** beweging is technisch correct uitgevoerd met maximaal 1 kleine uitvoeringsfout

Om de norm te behalen dient er voor 85%/65% van de eindtermen 2 punten of hoger gescoord te worden.

## Opbouw testmomenten

De test verloopt per toestel in blokjes.

- Per blokje: 2–3 keer oefenen, daarna 2 kansen om te presenteren.
- Voorbeeld balk: alles op lijn → grondbalk → middenbalk → hoge balk.  
De blokindeling wordt duidelijk aangegeven door middel van de kleurverdeling bij de toestellen.

## Overige informatie

- Turnsters die instromen in de talentpool kunnen in aanmerking komen voor een **NOC\*NSF Talentstatus.**
- In uitzonderlijke gevallen (ziekte, blessure of persoonlijke omstandigheden) kan een turnster getest worden op een nationaal centrum. Daarbij geldt een aangescherpte norm, die hoger wordt naarmate de test later plaatsvindt.

# Leerlijn 4

**Leerlijn 4/ Rood**

Sporter	
Geboortejaar	
Coach	
Vereniging	

	Omschrijving element	Aandachtspunten	Poging 1	Poging 2	Opmerkingen
<b>Sprong</b>	Streksalto vo over pegasus (1.10m) (plankoline)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Versnelde aanloop</li> <li>Heupen recht in plankoline</li> <li>Actieve hiellift.</li> </ul>			
	Handstand hip-tip tot ruglig pegasus (1.10m) +herenmatje (10cm)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Heupen recht in plankoline</li> <li>Arminzet van zij naar voor.</li> <li>Tijdens de afstoot blijven heupen gestrekt en hoofd neutraal</li> </ul>			
	Arabier streksalto ao tot op stapel (60 cm) (plankoline)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arabier rechtdoor, recht opkomen met bolle schouders en voorbij de voeten</li> <li>Inzet salto bekkenlift, korte armactie, hoofd neutraal</li> </ul>			
	Yurchenko trapje tot stand (laag 20/50/80cm)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arabier rechtdoor, erachter komen met bolle schouders voorbij de voeten</li> <li>Inzet met bekkenlift tot handstand, arm-romphoek geopend. hoofd neutraal tussen de armen</li> </ul>			

**Leerlijn 4/ Rood**

Sporter	
Geboortejaar	
Coach	
Vereniging	

	Omschrijving element	Aandachtspunten	Poging 1	Poging 2	Opmerkingen
<b>Brug</b>	5 kippen opzwaaien horizontaal (brug)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Heupen strekken voor in de kip</li> <li>• Rechte armen</li> <li>• Opzwaai schouders boven de legger, komen tot ligsteun met open heupen</li> </ul>			
	5 reuzen ao (brug)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1<sup>e</sup> deel recht vallen, druk op schouders, hoofd neutraal, rond langs de lage legger</li> <li>• Hangen na de lage legger</li> <li>• Duidelijke hang</li> <li>• Kommetje vastzetten naar boven</li> <li>• Hoofd neutraal</li> <li>• Rechte armen</li> </ul>			
	5 losommen horizontaal (brug)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoofd neutraal</li> <li>• Druk op legger</li> <li>• Armen recht</li> <li>• Ronde houding onder de legger</li> <li>• Heupen gestrekt in de steun</li> </ul>			
	Strek-hurksalto ao/Streksalto ao (dichte kuil, enkele legger met elastiek)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Duidelijke hang schop</li> <li>• Schouders lang</li> <li>• Hoofd neutraal</li> </ul>			
	5 reuzen vo (lussen in ondergreep)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lange lijn eerste fase</li> <li>• Hoeken op lage legger hoogte</li> <li>• Open heupen, borst in boven komen</li> <li>• Armen recht</li> </ul>			
	3x felg 1 in serie naar handstand (lussen) Keuze uit losom, zolen, stalder	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Armen recht</li> <li>• Hoofd neutraal</li> <li>• Schouders boven de legger tot ligsteun en dan ver weg van de legger duwen</li> <li>• Eerst heupen boven de legger dan pas sluiten (stalder en zolen)</li> </ul>			

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Druk op de legger</li> </ul>			
	2 <sup>e</sup> Felg tot handstand (lussen) Keuze uit losom zolen stalder	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Armen recht</li> <li>• Hoofd neutraal</li> <li>• Schouders boven de legger tot ligsteun en dan ver weg van de legger duwen</li> <li>• Eerst heupen boven de legger dan pas sluiten/openen (stalder en zolen)</li> <li>• Druk op de legger</li> </ul>			
	5 kleine stalder ao (lussen)/ 1 stalder ao tot bovenspreiden	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Armen recht</li> <li>• Hoofd neutraal</li> <li>• Druk op de legger</li> <li>• Benen smal</li> <li>• Voeten achter de legger in het bovenspreiden</li> </ul>			

**Leerlijn 4/ Rood**

Sporter	
Geboortejaar	
Coach	
Vereniging	

	Omschrijving element	Aandachtspunten	Poging 1	Poging 2	Opmerkingen
<b>Balk</b>	Losse overslag (lijn)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotatie: romp naar beneden, zwaaibeen erover, armen fel mee zwaaien langs beneden</li> <li>• Fel buigstrek in afzetbeen</li> <li>• Druk op heup in landing</li> <li>• Hoofd als laatste</li> <li>• Armen in een rondje afmaken tot zij</li> </ul>			
	arcobatische verbinding met salto rebounding (lijn)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Terugkijken in de verbinding</li> <li>• Heupen/schouders naast elkaar in landing</li> </ul>			
	Losse radslag (grondbalk)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotatie: romp naar beneden, zwaaibeen erover.</li> <li>• Fel buigstrek in afzetbeen</li> <li>• Armen gestrekt langs het lichaam</li> <li>• Heupen/schouders naast elkaar in de landing</li> <li>• Druk op het voorste been in de landing</li> </ul>			
	Dubbel loopflikflak (grondbalk)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• In afzet knie/heupstrekking en armzwaai tegelijk met het hoofd ertussen</li> <li>• Lichte steun</li> <li>• Heupen/schouders naast elkaar</li> <li>• Terugkijken in de verbinding</li> <li>• Druk op het voorste been in de eindhouding</li> </ul>			
	Boogje vo (125cm)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rechte lijn naar beneden</li> <li>• Schouders naast elkaar in de steun</li> <li>• Sturing op de heup in het opkomen</li> <li>• Heupen rechten, voeten uitgedraaid</li> <li>• Hoofd als laatst</li> <li>• Armen mee naar zij</li> </ul>			

Uit stand arabier hurksalto ao af (125cm)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laat indraaien</li> <li>• Hoofd neutraal</li> <li>• Tegenovergestelde voet voor in kaats (dus links als de arabier met rechts is)</li> <li>• Rechtop komen uit de arabier</li> <li>• Korte kaats op harde voeten</li> <li>• Hoofd neutraal in salto</li> <li>• Bekkenlift in salto</li> </ul>			
1/1 Pirouette voorwaarts	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Heupen/schouders naast elkaar in startpositie</li> <li>• Voet in Passé</li> <li>• Rechte lijn</li> <li>• Schouders laag</li> <li>• Begin en einde focus op de balk</li> </ul>			
Spagaatsprong 2 op 2 voorkeursbeen (180*) & & spagaatsprong 2 op 2 niet voorkeursbeen (135*) (1m)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rechtop in de afzet</li> <li>• Fel afzetten, heupstrekking, tenen en knieën wegstrekken</li> <li>• Romp rechtop</li> <li>• Armen plaats</li> <li>• Spreiding min 180/135 graden</li> <li>• Landing voeten uitgedraaid, armen strak, romp rechtop</li> </ul>			

**Leerlijn 4/ Rood**

Sporter	
Geboortejaar	
Coach	
Vereniging	

	Omschrijving element	Aandachtspunten	Poging 1	Poging 2	Opmerkingen
<b>Vloer</b>	Salto vo- salto vo	<ul style="list-style-type: none"> <li>Inzet armen vanuit horizontaal</li> <li>hurk openen voor kaatsen</li> <li>rechte heupen in de kaats</li> </ul>			
	Streksalto vo-kaats	<ul style="list-style-type: none"> <li>Inzet met armen vanaf horizontaal gevolgd door hiellift</li> <li>Armen in streksalto zijwaarts</li> <li>Overstreckte streksalto</li> <li>Hoofd neutraal kijken naar de vloer</li> </ul>			
	Loopoverslag-overslag-hurksalto	<ul style="list-style-type: none"> <li>Handen plaatsen voor strekking afzetbeen</li> <li>Overslagen eindigen met heupen voor en armen langs de oren</li> <li>Kijken naar de handen in de overslagen</li> </ul>			
	Voorhup arabier 3 flikflakken kaats	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arabier recht door</li> <li>Erachter komen met bolle schouders, voorbij de voeten, handen wijzen naar de vloer</li> <li>Armromphoek open in handstandfase van de flikflak met schouders boven de handen.</li> <li>Handen op schouder breedte met vingers licht naar binnen.</li> </ul>			
	Arabier flikflak streksalto	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arabier recht door</li> <li>Erachter komen met bolle schouders, voorbij de voeten, handen wijzen naar de vloer</li> <li>Armromphoek open in handstandfase van de flikflak met schouders boven de handen.</li> <li>Salto met schouders en hoofd stabiel, bekken lift.</li> </ul>			
	Arabier 1/1 schroef ao gehurkt	<ul style="list-style-type: none"> <li>Handsplaatsing 1 voor 1 in de lijn</li> <li>Inzet heupen naar voor en bovenste arm maximaal horizontaal</li> <li>hoofd en schouders neutraal</li> </ul>			

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• linksom schroeven = linkerschouder/arm eerst naar beneden</li> </ul>			
Stutrol met open ½ draai in 1 stap handen op 1 lijn tot bolle ligsteun		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gestrekte armen en benen</li> <li>• Ribben naar binnen</li> <li>• Hoofd blijft tussen de armen "spieken naar de handen"</li> </ul>			
Wisselspagaat voorkeursbeen (180*)		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Romp rechtop en armen geplaatst</li> <li>• Gestrekt been inzetten boven de 45°</li> <li>• Heup van afzetbeen volledig strekken</li> </ul>			
Wisselspagaat niet voorkeursbeen (135*)		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Romp rechtop en armen geplaatst</li> <li>• Gestrekt been inzetten boven de 45°</li> <li>• Heup van afzetbeen volledig strekken</li> </ul>			
spagaatsprong 2 op 2 voorkeursbeen (180*) & spagaatsprong 2 op 2 niet voorkeursbeen (135*)		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Benen en voeten gestrekt</li> <li>• Armen geplaatst</li> <li>• Romp rechtop</li> </ul>			
1½ pirouette voorwaarts voorkeurskant		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoge releve</li> <li>• Standbeen gestrekt</li> <li>• 1 lijn van enkel knie heup schouders</li> <li>• voet geplaatst in passe</li> <li>• schouders laag en armen geplaatst</li> </ul>			
1/1 pirouette voorwaarts niet voorkeurskant		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoge releve</li> <li>• Standbeen gestrekt</li> <li>• 1 lijn van enkel knie heup schouders</li> <li>• voet geplaatst in passe.</li> <li>• Schouders laag en armen geplaatst</li> </ul>			

Sporter	
Geboortejaar	
Coach	
Vereniging	

### Leerlijn 4/ Rood

Grote trampoline/dubbel mini/tumble track (vrije keus tenzij anders aangegeven)	Omschrijving element	Aandachtspunten	Poging 1	Poging 2	Opmerkingen
	Dubbel hurksalto vo	<ul style="list-style-type: none"> <li>inzet met bolle schouders</li> <li>heupen recht in de afzet</li> <li>armen bewegen van zij naar voor</li> <li>voorkant benen vastpakken</li> <li>uitstrekken van de salto met armen (schuin)voor</li> </ul>			
	Streksalto vo-streksalto vo	<ul style="list-style-type: none"> <li>Inzet met bolle schouders bekken recht.</li> <li>Armen bewegen van schuin voor naar zij.</li> <li>Hiellift naar overgestrekte positie</li> <li>Beide salto's eindigen met bekken voor en open borst</li> </ul>			
	1/1 schroef vo gestrekt	<ul style="list-style-type: none"> <li>Inzet met bolle schouders, bekken recht armen bewegen van zij naar voor.</li> <li>Eerst bekken lift dan schroeven</li> <li>Rotatie links = rechterarm en rechterschouder eerst neer</li> <li>Spotten van de ½ draai en doordraaien naar open positie</li> </ul>			
	Dubbel hurksalto ao	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hoofd en schouders as neutraal</li> <li>Eerst bekken lift met ronde borst dan hurkhouding</li> <li>Achterkant van benen vastpakken</li> </ul>			
	Streksalto ao-streksalto ao	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hoofd en schouders as neutraal</li> <li>Armen opbrengen bekkenlift en armen schuin omlaag brengen</li> <li>In het kruis afzetten en landen</li> </ul>			

1/1 schroef ao gestrekt	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoofd en schouders neutraal</li> <li>• Bekkenlift met ronde borst dan schroef</li> <li>• Rotatie links+ linkerarm en schouder neer</li> </ul>			
3 flakflikken tumble track	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flakflikken beginnen met bolle borst en bekken boven de schouders en de armen aan de oren.</li> <li>• Alle flakflikken eindigen met bekken voor, open borst, gestrekte benen en armen hoog</li> <li>• Je kijkt de gehele beweging naar handen</li> </ul>			
Arabier temposalto temposalto	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arabier rechtdoor</li> <li>• Erachter komen met bolle schouders, voorbij de voeten</li> <li>• Temposalto inzetten met armen en heupstrekking met late terughaal naar de bolle positie</li> <li>• Hoofd beweegt mee met de armen</li> </ul>			

# Leerlijn 5

Sporter	
Geboortejaar	
Coach	
Vereniging	

**Leerlijn 5/ Oranje**

	Omschrijving element	Aandachtspunten	Poging 1	Poging 2	Opmerkingen
<b>Sprong</b>	overslag over Pegasus (1.25m) tot stand op stapel (1.25m)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Versnelde aanloop</li> <li>• Heupen recht in plankoline</li> <li>• actieve hiellift.</li> <li>• Arminzet van zij naar voor.</li> <li>• Tijdens de afstoot blijven heupen gestrekt en hoofd neutraal</li> </ul>			
	arabier (trampoplank) flikflak over Pegasus (1.15m)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arabier recht door, recht opkomen bolle schouders voorbij de voeten</li> <li>• Inzet met bekkenlift tot handstand, armromphoek geopend. hoofd neutraal tussen de armen</li> <li>• Kort blok "kaats" van de armen komen tot stand met rechte heupen</li> </ul>			
	yurchenko trapje tot stand (hoog)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arabier recht door, er achter komen bolle schouders voorbij de voeten</li> <li>• Inzet met bekkenlift tot handstand, open armromphoek. hoofd neutraal tussen de armen</li> <li>• Kort blok "kaats" van de armen komen tot stand met rechte heupen</li> </ul>			

**Leerlijn 5/ Oranje**

Sporter	
Geboortejaar	
Coach	
Vereniging	

	Omschrijving element	Aandachtspunten	Poging 1	Poging 2	Opmerkingen
<b>Brug</b>	3 kip handstanden in serie (brug lage ligger)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Heupstrekking voor in de kip</li> <li>• Voeten voor in laatste fase kip</li> <li>• Armen recht</li> <li>• Via bovenspreiden naar handstand</li> <li>• Fel sluiten</li> <li>• Via ligsteun terug</li> </ul>			
	5 losommen horizontaal (brug)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoofd neutraal</li> <li>• Druk op legger</li> <li>• Armen recht</li> <li>• Ronde houding onder de legger</li> <li>• Heupen gestrekt in de steun</li> </ul>			
	Zolendraai handstand (brug)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Armen recht</li> <li>• Hoofd neutraal</li> <li>• Schouders boven de legger tot ligsteun en dan ver weg van de legger duwen</li> <li>• Eerst heupen boven de legger dan pas openen</li> <li>• Druk op de legger</li> </ul>			
	5 zolendraai handstanden (lussen)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Armen recht</li> <li>• Hoofd neutraal</li> <li>• Schouders boven de legger tot ligsteun en dan ver weg van de legger duwen</li> <li>• Eerst heupen boven de legger dan pas openen</li> <li>• Druk op de legger</li> </ul>			
	5 stalders ao tot bovenspreiden (lussen)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Armen recht</li> <li>• Hoofd neutraal</li> <li>• Benen smal</li> <li>• Voeten achter de legger in het bovenspreiden</li> <li>• "Ver weg" van de legger/druk op de legger</li> </ul>			

<p>Sanzirovka zwaai tot handstand (binnen de 10*) reus ao (enkele ligger, zonder elastiek)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Duidelijke hang-schop</li> <li>• Rond naar boven</li> <li>• Hoofd aan je arm</li> <li>• Armen recht</li> <li>• Gesloten houding vasthouden</li> </ul>			
<p>10 reuzen ao (enkele ligger, met elastiek)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1<sup>e</sup> deel recht vallen, druk op schouders, hoofd neutraal, rond langs de lage legger</li> <li>• Hangen na de lage legger</li> <li>• Duidelijke hang</li> <li>• Kommetje vastzetten naar boven</li> <li>• Hoofd neutraal</li> <li>• Rechte armen</li> </ul>			
<p>5 reuzen vo (enkele ligger, met elastiek)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lange lijn eerste fase</li> <li>• Hoeken op lage legger hoogte</li> <li>• Open heupen, borst in boven komen</li> <li>• Armen recht</li> </ul>			
<p>Keuze uit strek-hurksalto, streksalto, dubbel salto, afsprong met duidelijke hang schop (dichte kuil, enkele legger, met elastiek)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Duidelijke hang schop</li> <li>• Schouders lang</li> <li>• Hoofd neutraal</li> </ul>			

**Leerlijn 5/ Oranje**

Sporter	
Geboortejaar	
Coach	
Vereniging	

	Omschrijving element	Aandachtspunten	Poging 1	Poging 2	Opmerkingen
<b>Balk</b>	Losse overslag (grondbalk)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotatie: romp naar beneden, zwaaibeen erover, armen fel mee zwaaien langs beneden</li> <li>• Fel buigstrek in afzetbeen</li> <li>• Druk op heup in landing</li> <li>• Hoofd als laatste</li> <li>• Armen in een rondje afmaken tot zij</li> </ul>			
	acrobatische verbinding met salto rebounding (grondbalk)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Terugkijken in de verbinding</li> <li>• Heupen/schouders naast elkaar in landing</li> </ul>			
	Losse radslag (125cm)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotatie: romp naar beneden, zwaaibeen erover.</li> <li>• Fel buigstrek in afzetbeen</li> <li>• Armen gestrekt langs het lichaam</li> <li>• Heupen/schouders naast elkaar in de landing</li> <li>• Druk op het voorste been in de landing</li> </ul>			
	Dubbel flikflak (125cm)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• In afzet knie/heupstrekking en armzwaai tegelijk met het hoofd ertussen</li> <li>• Lichte steun</li> <li>• Heupen/schouders naast elkaar</li> <li>• Terugkijken in de verbinding</li> <li>• Druk op het voorste been in de eindhouding</li> </ul>			
	Arabier hurksalto ao af (125cm)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laat indraaien</li> <li>• Hoofd neutraal</li> <li>• Tegenovergestelde voet voor in kaats (dus links)</li> </ul>			

		als de arabier met rechts is) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rechtop komen uit de arabier</li> <li>• Korte kaats op harde voeten</li> <li>• Hoofd neutraal in salto</li> <li>• Bekkenlift in salto</li> </ul>			
	1 gymnastische C (FIG) (125 cm)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Afhankelijk van voor welk element wordt gekozen</li> </ul>			
	spagaatsprong 2 op 2 (125cm)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rechtop in de afzet</li> <li>• Fel afzetten, heupstrekking, tenen en knieën wegstrekken</li> <li>• Romp rechtop</li> <li>• Armen plaats en Spreiding min 180 graden</li> <li>• Landing voeten uitgedraaid, armen strak, romp rechtop</li> </ul>			
	1/1 pirouette voorwaarts (125cm)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Heupen/schouders naast elkaar in startpositie</li> <li>• Voet in Passé</li> <li>• Rechte lijn</li> <li>• Schouders laag</li> </ul>			

**Leerlijn 5/ Oranje**

Spporter	
Geboortejaar	
Coach	
Vereniging	

	Omschrijving element	Aandachtspunten	Poging 1	Poging 2	Opmerkingen
<b>Vloer</b>	Salto vo- salto vo	<ul style="list-style-type: none"> <li>Inzet armen vanuit horizontaal</li> <li>Voorkant benen vastpakken</li> <li>hurk openen voor kaatsen</li> <li>rechte heupen in de kaats</li> </ul>			
	Streksalto vo- hurksalto vo	<ul style="list-style-type: none"> <li>Inzet met armen vanaf horizontaal gevolgd door hiellift</li> <li>Armen in streksalto zijwaarts</li> <li>Overstreckte streksalto</li> <li>Hoofd neutraal</li> </ul>			
	Arabier 1/1 schroef ao gestrekt	<ul style="list-style-type: none"> <li>Handsplaatsing 1 voor 1 in de lijn</li> <li>Inzet heupen naar voor en bovenste arm maximaal horizontaal</li> <li>hoofd en schouders neutraal</li> <li>linksom schroeven = linkerschouder/ arm eerst naar beneden</li> </ul>			
	Arabier temposalto temposalto	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arabier rechtdoor</li> <li>Er achter komen met bolle schouders, voorbij de voeten</li> <li>Temposalto inzetten met armen en heupstrekking met late terughaal naar de bolle positie</li> </ul>			

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoofd beweegt mee met de armen</li> </ul>			
Arabier flikflak 1½ hurksalto ao tot ruglig op verhoging (60 cm)		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arabier recht door</li> <li>• Er achter komen met bolle schouders, voorbij de voeten</li> <li>• Armromphoek open in handstandfase van de flikflak met schouders boven de handen.</li> <li>• Salto met schouders en hoofd stabiel, bekken lift</li> <li>• Achterkant benen vastpakken</li> </ul>			
Stutrol 1/1 open		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gestrekte armen en benen</li> <li>• Ribben naar binnen</li> <li>• Hoofd blijft tussen de armen "spieken naar de handen"</li> <li>• Beweging word uitgevoerd in 2 stappen van een halve draai</li> </ul>			
1 gymnastische C van plank		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Romp rechtop en armen geplaatst</li> <li>• Gestrekt been inzetten boven de 45°</li> <li>• Heup van afzetbeen volledig strekken</li> <li>• Afzetvoet word recht door geplaatst</li> </ul>			
Spagaat sprong 2 op 2 5x gekaatst		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Benen en voeten gestrekt</li> <li>• Armen geplaatst</li> <li>• Romp rechtop</li> </ul>			

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elke afzet met voeten naast elkaar</li> </ul>			
	Wisselpagaat voorkeursbeen 180*	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Romp rechtop en armen geplaatst</li> <li>• Gestrekt been inzetten boven de 45°</li> <li>• Heup van afzetbeen volledig strekken</li> </ul>			
	Wisselpagaat niet voorkeursbeen 135*	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Romp rechtop en armen geplaatst</li> <li>• Gestrekt been inzetten boven de 45°</li> <li>• Heup van afzetbeen volledig strekken</li> </ul>			
	Minimaal B pirouette (FIG)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoge releve</li> <li>• Standbeen gestrekt</li> <li>• 1 lijn van enkel knie heup schouders</li> <li>• voet geplaatst in passe.</li> <li>• Schouders laag en armen</li> <li>• Been moet in de juiste positie zijn uiterlijk 30° na het begin van de pirouette</li> </ul>			

**Leerlijn 5/ Oranje**

Sporter	
Geboortejaar	
Coach	
Vereniging	

Grote trampoline/dubbel mini/tumble track (vrije keus tenzij anders aangegeven)	Omschrijving element	Aandachtspunten	Poging 1	Poging 2	Opmerkingen
	Dubbel hoeksalto vo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• inzet met bolle schouders</li> <li>• heupen recht</li> <li>• armen bewegen van zij naar voor</li> <li>• achterkant benen vastpakken</li> <li>• uitstrekken van de salto met armen voor</li> </ul>			
	Dubbel hurksalto vo met ½ draai	<ul style="list-style-type: none"> <li>• inzet met bolle schouders</li> <li>• heupen recht</li> <li>• armen bewegen van zij naar voor</li> <li>• voorkant benen vastpakken</li> <li>• Halve draai in bolle hurkhouding maken</li> </ul>			
	Twistsalto gehurkt	<ul style="list-style-type: none"> <li>• duidelijke bekkenlift</li> <li>• ½ draai in de inzet van de salto met de oriëntatie naar voren</li> <li>• armen maximaal horizontaal</li> <li>• linksom is linkerarm omlaag</li> </ul>			
	Dubbel hurksalto ao	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoofd en schouders neutraal</li> <li>• Eerst bekken lift met ronde borst dan hurkhouding</li> <li>• Achterkant benen vastpakken</li> </ul>			
	2/1 schroef ao gestrekt	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoofd en schouders neutraal</li> <li>• Bekkenlift met ronde borst dan schroef</li> <li>• Rotatie links+ linkerarm en schouder neer</li> </ul>			
½ schroef ao gestrekt-streksalto vo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Temposalto inzetten met armen en heupstrekking</li> </ul>				

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• na het zien van de vloer draaien.</li> <li>• Linksomdraaien is rechterarm laag houden</li> <li>• punchen met rechte heupen</li> <li>• hoofd op bij punch</li> </ul>			
	streksalto vo- streksalto vo- streksalto vo (tumble track)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inzet met schouders en armen gevolgd door hiellift</li> <li>• Armen in streksalto zijwaarts</li> <li>• Overstreckte streksalto</li> <li>• Hoofd neutraal</li> </ul>			

# Leerlijn 6

**Leerlijn 6/ Geel**

Sporter	
Geboortejaar	
Coach	
Vereniging	

	Omschrijving element	Aandachtspunten	Poging 1	Poging 2	Opmerkingen
<b>Sprong</b>	Overslag hurksalto v.o. trampoplank pegasus (1.25m) kuil	<ul style="list-style-type: none"> <li>Versnelde aanloop</li> <li>Heupen recht in plankoline</li> <li>actieve hiellift.</li> <li>Arminzet van zij naar voor naar beneden.</li> <li>Blok naar beneden met een lichte schouderhoek actief openen</li> </ul>			
	Yurchenko gehurkt trampoplank (1.25m) kuil gelijk niveau	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arabier rechtdoor, er achter komen bolle schouders voorbij de voeten</li> <li>Inzet met bekkenlift tot handstand, arm-romphoek geopend. hoofd neutraal tussen de armen</li> <li>Kort blok "kaats" van de armen komen tot hurksalto ao met hoofd neutraal</li> </ul>			
	yurchenko trapje tot stand	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arabier rechtdoor, er achter komen bolle schouders voorbij de voeten</li> <li>Inzet met bekkenlift tot handstand, open arm-romphoek. hoofd neutraal tussen de armen</li> <li>Kort blok "kaats" van de armen komen tot stand met rechte heupen</li> </ul>			



	kasamatsu methodisch tot ruglig	<ul style="list-style-type: none"><li>• Insprong met heupen en schouders rechtdoor armactie van zij naar voor.</li><li>• Hielen actief over het hoofd, zijwaarts door steunfase (een radslag met benen bij elkaar)</li><li>• hoofd tussen de armen handen 1 voor 1 plaatsen met blok op de tweede hand</li><li>• armen onder horizontaal na afstoot</li><li>• komen tot bolle streksalto vo tot ruglig</li></ul>			
--	---------------------------------------	--	--	--	--

**Leerlijn 6/ Geel**

Sporter	
Geboortejaar	
Coach	
Vereniging	

	Omschrijving element	Aandachtspunten	Poging 1	Poging 2	Opmerkingen
<b>Brug</b>	5 kip handstanden in serie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Heupstrekking voor in de kip</li> <li>• Voeten voor in laatste fase kip</li> <li>• Armen recht</li> <li>• Via bovenspreiden naar handstand</li> <li>• Fel sluiten</li> <li>• Via ligsteun terug</li> </ul>			
	3 kip handstand 1/2 draai in serie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Heupstrekking voor in de kip</li> <li>• Voeten voor in laatste fase kip</li> <li>• Armen recht</li> <li>• Via bovenspreiden naar handstand</li> <li>• Fel sluiten met hand omzetten in sluiten</li> <li>• Eerst hand omzetten dan draai initiëren</li> <li>• Via ligsteun terug</li> </ul>			
	5 zolendraaihandstanden (brug)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Armen recht</li> <li>• Hoofd neutraal</li> <li>• Schouders boven de legger tot ligsteun en dan ver weg van de legger duwen</li> <li>• Eerst heupen boven de legger dan pas openen</li> <li>• Druk op de legger</li> </ul>			
	Shaposnikova methodisch tot ruglig mag met hulp	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Armen recht</li> <li>• Hoofd neutraal</li> <li>• Via ligsteun erin</li> <li>• Druk op de legger</li> <li>• Fel openen door de handstand voor de verticaal</li> <li>• Hoofd neutraal in vlucht fase → kijken naar "hoog"</li> <li>• Open gespannen lijn in vluchtfase</li> <li>• Hakken terug naar de lage legger</li> </ul>			

5 stalderhandstan den (lussen)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Armen recht</li> <li>• Hoofd neutraal</li> <li>• Benen smal</li> <li>• "Ver weg" van de legger/druk op de legger</li> <li>• Eerst heupen boven de legger, dan sluiten</li> </ul>			
5 reuzen v.o. (enkele hoge legger, met elastiek)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lange lijn eerste fase</li> <li>• Hoeken op lage legger hoogte</li> <li>• Open heupen, borst in boven komen</li> <li>• Armen recht</li> </ul>			
4 sanzirovka zwaaien tot handstand (binnen 10°)(enkele hoge legger, zonder elastiek)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Duidelijke hang-schop</li> <li>• Rond naar boven</li> <li>• Hoofd aan je arm</li> <li>• Armen recht</li> <li>• Gesloten houding vasthouden</li> </ul>			
Dubbelhurk af (dichte kuil, enkele legger, met elastiek)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Duidelijke hang-schop</li> <li>• Schouders lang</li> <li>• Hoofd neutraal</li> <li>• Benen recht in de hang</li> </ul>			

**Leerlijn 6/ Geel**

Sporter	
Geboortejaar	
Coach	
Vereniging	

	Omschrijving element	Aandachtspunten	Poging 1	Poging 2	Opmerkingen
<b>Balk</b>	Losse radslag (1.25m)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotatie: romp naar beneden, zwaaibeen erover.</li> <li>• Fel buigstrek in afzetbeen</li> <li>• Armen gestrekt langs het lichaam</li> <li>• Heupen/schouders naast elkaar in de landing</li> <li>• Druk op het voorste been in de landing</li> </ul>			
	2e acrobatische D (1.25m)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hangt af van gekozen element</li> </ul>			
	Spagaat 2 op 2 L + R (180*)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rechtop in de afzet</li> <li>• Fel afzetten, heupstrekking, tenen en knieën wegstrekken</li> <li>• Romp rechtop</li> <li>• Armen plaatsen</li> <li>• Spreiding min 180 graden</li> <li>• Landing voeten uitgedraaid, armen strak, romp rechtop</li> </ul>			
	2 gymnastische C's (FIG) (1.25m)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hangt af van gekozen element</li> </ul>			
	C pirouette (FIG) (1.25m)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Heupen/schouders naast elkaar in startpositie</li> <li>• Rechte lijn</li> <li>• Schouders laag</li> <li>• Overige punten hangt af van gekozen pirouette</li> </ul>			
	1/1 pirouette a.w.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Heupen/schouders naast elkaar in startpositie</li> <li>• Voet duidelijk geplaatst</li> <li>• Rechte lijn</li> <li>• Schouders laag</li> <li>• Hoog op relevé</li> </ul>			

	Acrobatische verbinding met salto rebounding + 60cm mat (1.25m)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Terugkijken in de verbinding</li> <li>• Heupen/schouders naast elkaar in landing</li> </ul>			
	Arabier - streksalto a.o. tot buiklig op mat +20cm (1.25m)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laat indraaien</li> <li>• Hoofd neutraal</li> <li>• Tegenovergestelde voet voor in kaats (dus links als de arabier met rechts is)</li> <li>• Korte kaats op harde voeten</li> <li>• Hoofd neutraal in salto</li> <li>• Felle bekkeninzet</li> </ul>			

**Leerlijn 6/ Geel**

Sporter	
Geboortejaar	
Coach	
Vereniging	

	Omschrijving element	Aandachtspunten	Poging 1	Poging 2	Opmerkingen
<b>Vloer</b>	streksalto v.o. - punch streksalto v.o.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Inzet met armen vanaf horizontaal gevolgd door hiellift</li> <li>Armen in streksalto zijwaarts</li> <li>Overstreckte streksalto</li> <li>Hoofd neutraal</li> <li>Heupen voor in de kaats tussen de salto's</li> </ul>			
	salto - salto - salto	<ul style="list-style-type: none"> <li>Inzet armen vanaf horizontaal</li> <li>hurk openen voor kaatsen</li> <li>rechte heupen in de kaats</li> <li>voorkant benen pakken</li> </ul>			
	arabier - flikflak - dubbel hurksalto a.o. (kuil)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arabier rechtdoor</li> <li>Er achter komen met bolle schouders, voorbij de voeten</li> <li>Armromphoek open in handstandfase van de flik flak met schouders boven de handen.</li> <li>Salto met schouders en hoofd stabiel, bekken lift.</li> <li>Achterkant benen vastpakken</li> </ul>			
	arabier - 2/1 schroef a.o. gestrekt	<ul style="list-style-type: none"> <li>Handsplaatsing 1 voor 1 in de lijn</li> <li>Inzet heupen naar voor en bovenste arm maximaal horizontaal</li> <li>hoofd en schouders neutraal</li> <li>linksom schroeven = linkerschouder/arm eerst naar beneden</li> </ul>			
	arabier - temposalto - temposalto - temposalto	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arabier rechtdoor</li> <li>Er achter komen met bolle schouders, voorbij de voeten</li> <li>Temposalto inzetten met armen en heupstrekking met late terughaal naar de bolle positie</li> <li>Hoofd beweegt mee met de armen</li> </ul>			

<p>arabier - 1 1/2 schroef - punch hurksalto v.o.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Handsplaatsing 1 voor 1 in de lijn "iets smaller dan 2/1 schroef"</li> <li>• Inzet heupen naar voor en bovenste arm maximaal horizontaal</li> <li>• Vloer zien bij laatste ½ draai</li> <li>• hoofd op bij punch</li> <li>• linksom schroeven = linkerschouder/arm eerst naar beneden</li> </ul>			
<p>1 gymnastische C (FIG)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Romp rechtop en armen geplaatst</li> <li>• Gestrekt been inzetten boven de 45°</li> <li>• Heup van afzetbeen volledig strekken</li> <li>• Afzetvoet word rechtdoor geplaatst</li> </ul>			
<p>5x spagaat 2 op 2 kaatsen L + R</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Benen en voeten gestrekt</li> <li>• Armen geplaatst</li> <li>• Romp rechtop</li> <li>• Elke afzet met voeten naast elkaar</li> </ul>			
<p>2e gymnastische C (FIG) van plank</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Romp rechtop en armen geplaatst</li> <li>• Gestrekt been inzetten boven de 45°</li> <li>• Heup van afzetbeen volledig strekken</li> <li>• Afzetvoet word rechtdoor geplaatst</li> </ul>			
<p>C pirouette (FIG)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoge releve</li> <li>• Standbeen gestrekt</li> <li>• 1 lijn van enkel knie heup schouders</li> <li>• voet geplaatst in passe.</li> <li>• Schouders laag en armen geplaatst</li> <li>• Been moet in de juiste positie zijn uiterlijk 30° na het begin van de pirouette</li> </ul>			

**Leerlijn 6/ Geel**

Sporter	
Geboortejaar	
Coach	
Vereniging	

Grote trampoline/dubbel mini/tumble track (vrije keus tenzij anders aangegeven)	Omschrijving element	Aandachtspunten	Poging 1	Poging 2	Opmerkingen
	dubbel hurksalto v.o. 1/2 draai	<ul style="list-style-type: none"> <li>inzet met bolle schouders</li> <li>heupen recht</li> <li>armen bewegen van zij naar voor</li> <li>voorkant benen vastpakken</li> <li>halve draai in bolle hurkhouding maken</li> </ul>			
	dubbelhoek v.o. 1/2 draai	<ul style="list-style-type: none"> <li>inzet met bolle schouders</li> <li>heupen recht</li> <li>armen bewegen van zij naar voor</li> <li>achterkant benen vastpakken</li> <li>uitstekken van de hoekpositie met een bolle halve draai</li> </ul>			
	dubbel twistsalto a.o. gehurkt	<ul style="list-style-type: none"> <li>duidelijke bekkenlift</li> <li>1/2 draai in de inzet van de salto met de oriëntatie naar voren</li> <li>armen maximaal horizontaal</li> <li>linksom is linkerarm omlaag</li> </ul>			
	2/1 schroef v.o. gestrekt	<ul style="list-style-type: none"> <li>Inzet met bollen schouders, bekken recht</li> <li>armen bewegen van zij naar voor.</li> <li>Eerst bekken lift dan schroeven</li> <li>Rotatie links = rechterarm en rechterschouder eerst neer</li> <li>Spotten van de laatste 1/2 draai en doordraaien naar open positie</li> </ul>			
	1 1/2 schroef a.o. gestrekt - streksalto v.o.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hoofd en schouders as neutraal</li> <li>Bekkenlift met ronde borst dan schroef</li> <li>Rotatie links+ linkerarm en schouder</li> <li>Spotten van de laatste 1/2 draai en doordraaien naar open positie</li> <li>Inzet voorover salto met rechte heupen en bollen schouders</li> </ul>			
2 1/2 schroef a.o. gestrekt	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hoofd en schouders as neutraal</li> </ul>				

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bekkenlift met ronde borst dan schroef</li> <li>• Spotten van de laatste ½ draai en doordraaien naar open positie</li> <li>• Rotatie links+ linkerarm en schouder neer</li> </ul>			
	1/2 schroef a.o. - 1/1 schroef v.o.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Temposalto inzetten met armen en heupstrekking na het zien van de vloer draaien.</li> <li>• Linksom draaien is rechterarm laag houden</li> <li>• punchen met rechte heupen</li> <li>• hoofd neutraal bij punch</li> <li>• Inzet voorover salto met rechte heupen en bollen schouders</li> <li>• Rotatie links = rechterarm en rechterschouder eerst neer na de bekken lift</li> </ul>			