

Versimpelde elemententabel

Gebaseerd op het NSTB reglement van 2022 en de KNGU NTS Elemententabel 2022-2024 (versie 07-23).

Auteurs: Annemieke Rutten, Tessa Smit, Manouk Vermeulen.

Datum: februari 2024.

Indien er vragen of opmerkingen zijn kunt u mailen naar wstv.split@wur.nl.

Aan dit document kunnen geen rechten worden ontleend. Het is eigen verantwoordelijkheid van de trainer en turn(st)er om te zorgen dat de oefening correct is.

Brug

Groep 1: Opsprongen

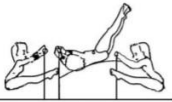
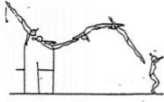
Groep 2: Achteropzwaaien en vrije heupdraaien

Groep 3: Reuzendraaien

Groep 4: Stalderdraaien

Groep 5: Gehoekte draaien

Groep 6: Afsprongen

Groep	Waarde	Element	
1	SA	Opspringen tot steun	
	TA	Borstwaartsom afzet 1 of 2 benen	
	A	Zweefkip / aanspringen ½ - zweefkip (lage legger)	
		Kip (hoge legger)	
	B	Aanspringen 1/1 - zweefkip (lage legger)	
2	TA	Opzwaai horizontaal	
	A	Opzwaai tot handstand met gespreide benen	
		Buikdraai v.o.	
		Buikdraai a.o.	
	B	Opzwaai tot handstand met gesloten benen (ook met ½ draai)	
		Opzwaai tot handstand met gespreide benen gevolgd door ½ draai	
		Losom horizontaal	
	C	Losom tot handstand (ook met ½ draai)	
3	SA	Wegzet tot strekhangzwaai aan hoge legger	
		Kurbet hol – kurbet bol (beide 1 sec. vasthouden)	
		Vanuit hang optrekken met kin boven de legger (1 sec. vasthouden)	
	TA	Zweefhangzwaai met halve draai om de lengte as 	
		Driekwartreus	
		Voorzwaai – achterzwaai	
	B	Reuzendraai a.o. (ook met ½ draai)	
	5	SA	Molendraai v.o. of a.o. (een been over de legger)
			Zitdraai met gebogen benen
			Opklimmen tot hurkzit op de lage legger
		Vanuit zit met beide voeten tegelijkertijd inhurken	
TA		Ophurken – aanspringen	
A		Zolendraai	
B		Wippertje	
C		Zolendraai tot handstand (ook met ½ draai)	
6		SA	Onderzwaai/tegenspreiden vanaf de lage legger
			Koprol tot hoekhang (3 sec. vasthouden)
	TA	Onderzwaai vanaf de hoge legger tot stand 	

		Halve draai in de voorzwaai - neerspringen (hoge legger) (let op je enkels!)
	A	Onderzwaai/tegenspreiden met ½ of 1/1 draai van de hoge legger
		Salto a.o. (gehurkt/gehoeekt/gestrekt)
	B	Ondersprong salto
		Salto a.o met ½ of 1/1 draai (gehurkt of gestrekt)

Balk



Groep 1: Opsprongen

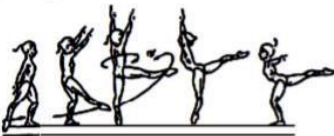
Groep 2: Gymnastische sprongen


Groep 3: Gymnastische draaien

Groep 4: Houdingen en acrobatische elementen

Groep 5: Acrobatische vluchtelementen

Groep	Waarde	Onderdeel
1	SA	Springen tot streksteun, één been overheffen tot rijzit
	TA	Ophurken
	A	Vrij opspringen tot stand op 1 been – afzet vanaf één been – arabesque houding moet aangehouden worden (been minimaal op horizontaal) 
		Opspringen met handensteun, ¼ draai (270°) in steun tot spreidzit op de dij 
		Opspreiden tot split/spreihoekzit (eindpositie zonder handen)
		Doorhurken tot ruglingse steun
		Springen tot handstand – terugkomen tot eindpositie naar keuze
	B	Spagaatsprong op (180°)
		Koprol op
		Springen of heffen tot parallel- of dwarshandstand (2 sec.) – terugkomen tot eindpositie naar keuze
		Overslag met kaatsen van de handen op de plank tot ruglingse steun
		Vrije radslag tot voorlingse steun
2	TA	Loopsprong afzet 1 been (beenspreiding 90°-135°)
		Spreidsprong afzet 2 benen (beenspreiding 90°-135°)
		Sissone (beenspreiding 90°-135°)
		Streksprong (ook met ½ draai)
		Hurksprong
	A	Sissone 180°
		Kattensprong
		Hurkhoeksprong (afzet van 1 of 2 benen)
		Spagaatsprong 180° afzet 1 been
	B	Spagaatsprong 180° afzet 2 benen
		Kattensprong ½ draai
		Hurksprong ½ draai
	C	Spagaatsprong ½ draai afzet 2 benen
		Wisselspagaatsprong 180°

		Wisselspagaatsprong $\frac{1}{4}$ draai tot split/spreidhoek (Johnson)
		Streksprong 1/1 draai
	D	Wisselspagaatsprong $\frac{1}{2}$ draai
3	SA	$\frac{1}{2}$ pirouette
	TA	 Fouettédraai

		 $\frac{1}{2}$ draai in buiklig
	A	1/1 draai op één been
	B	1 $\frac{1}{2}$ draai op 1 been
		1/1 draai in hurkzit op één been
	C	1/1 draai met geheven been horizontaal
		1 $\frac{1}{2}$ draai in hurkzit op één been
	D	2/1 draai op 1 been
4	SA	Vanuit ruglig rollen naar kaarsstand (2sec)
		Zweefstand horizontaal (2 sec.)
		Vrije hurksteun met knieën boven navelhoogte (2 sec)
		Rol a.o. met hoofd naast de balk (ook tot kniezit)
		Klemrol v.o.
	TA	Zweefstand 2 sec (beenspreiding 135*)
		(spreid) hoeksteun
		Vluchtige handstand 1 sec
		Koprol v.o.
	A	Handstand 2 sec
		Radslag (ook op één hand)
		Boogje a.o.
	B	Hoge hoeksteun (2sec)
		Handstanddoorrol
		Losse rol
		Rol a.o. tot handstand
5	B	Flikflak
		Flikflak tot rijzit
		Arabier
	C	Loopsalto v.o.
		Salto a.o.
	D	Losse radslag
6	SA	Streksprong af
		Hurksprong af
		Spreidsprong af
	TA	Overslag
		Arabier

	A	Salto v.o. gehurkt/gehoekt (ook met ½ draai)
		Salto a.o. gehurkt/gehoekt/gestrekt (ook met ½ draai)
	B	Vrije overslag 1/1 draai
		Salto v.o. gestrekt (ook met ½ draai)
		Twistsalto
		Salto v.o. 1/1 draai
		Salto a.o. 1/1 draai

Vloer

Groep 1: Gymnastische sprongen

Groep 2: Gymnastische draaien

Groep 3: Elementen met steun van de handen

Groep 4: Salto's voorover en zijwaarts

Groep 5: Salto's achterover

Groep	Waarde	Element	
1	TA	Loopsprong afzet 1 been (beenspreiding 90-135*)	
		Spreidsprong afzet 2 benen (beenspreiding 90-135*)	
		Sissone (beenspreiding 90-135*)	
		Streksprong (ook met ½ draai)	
		Wisselloopsprong (beenspreiding 90-135*)	
		Hurksprong (ook met ½ draai)	
		A	Spagaatsprong 180* afzet 1 been
	Spagaatsprong 180* afzet 2 benen		
	Sisonne 180*		
	Kattensprong		
	Streksprong 1/1 draai		
	B	Wisselspagaat ¼ draai (Johnson)	
		Wisselspagaatsprong 180*	
		Fouettésprong met beenwissel tot spagaat (kadet)	
		Spreidhoek- of spreidsprong met ½ draai afzet 2 benen	
		Ringsprong 180* afzet met 1 of 2 benen, ook met ½ draai	
		Kattensprong 1/1 draai	
		Hurksprong 1/1 draai	
	C	Wisselspagaat ½ draai	
		Wisselspagaatsprong tot ringhouding	
		Johnson met ½ draai	
		Spreidhoek- of spreidsprong 1/1 draai afzet 2 benen	
		Streksprong 2/1 draai	
	D	Wisselspagaat 1/1 draai	
	2	SA	½ pirouette
		A	1/1 draai op 1 been
B		2/1 draai op 1 been	
		1/1 draai met geheven been	
		1/1 draai met vrije been vastgehouden in 180* standspagaat	
		1/1 duikdraai zonder aanraken van de vloer	
C		3/1 draai	

	D	2/1 draai met geheven been
3	SA	Zweefrol v.o. (heupen niet gestrekt)
		Spagaat, split, schredezit of boogje opduwen
		Zweefstand horizontaal (2 sec)
	TA	Vluchtige handstand <2sec
		Handstanddoorrol
		Koprol v.o. zonder handen
		Rol a.o.
		Rol a.o. tot handstand (stutrol)
		Boogje v.o. of a.o.

		Radslag
	A	Zweefrol met strekken van de heupen
		Overslag
		Arabier
		Flikflak
	B	Handstand 1 ½ of 2/1 draai
4	A	Salto v.o. gehurkt of gehoekt
		Vrije radslag
	B	Salto v.o. met 1/2 of 1/1 draai
		Streksalto v.o. (ook met ½ draai)
		Twistsalto
	C	Streksalto v.o. met 1/1 draai
5	A	Salto a.o. gehurkt, gehoekt of gestrekt
		Temposalto
	B	Salto a.o. gehurkt of gestrekt met ½ of 1/1 draai
	C	Salto a.o. gestrekt met 1 ½ of 2/1 draai