



Aanpassingen oefenstof Turnen Dames per 1 september 2018

Oefenstof Sprong: jeugd 1 N2 / N3 / N4 / D1 – blz. 4, 5, en 9

De sprong Handstandoverslag met ½ draai in eerste vluchtfase is toegevoegd aan de sprongtabel. De D-score van deze sprong is gelijk aan de D-score van de handstand overslag van het betreffende niveau.

Oefenstof Brug: instap & pupil 1 N1/N2/N3 – blz. 3 t/m 8:

Een aantal krachthoudingen zijn afzonderlijke elementen geworden en in een aparte regel gezet. Deze houdingen zijn niet langer onderdeel van een reeks van 3 houdingen. De houdingen zijn niet gewijzigd.

Oefenstof Brug: pupil 2 D1 – blz. 29:

Naast borstwaardsom is de zweefkip als (2^e) plus-variant toegevoegd aan de oefening.

Oefenstof Balk: Jeugd 1 D1 – blz. 78:

De afsprong bij balk jeugd 1 D1 is een A of TA, evenals bij de Jeugd 1 N4. Bij N4 is vermeld dat de afsprong gecombineerd mag worden met een (herhaald) acro-element, zoals radslag. Deze regeling is ook van toepassing voor Jeugd 1 D1 en in de oefenstof is toegevoegd dat de afsprong gecombineerd mag worden met een acro-element.

Oefenstof Vloer: instap N2/N3/D1, pupil 1 N3/D1 – blz. 7, 10, 13, 46 en 53:

Bij de elementen spagaathandstand en langzame overslag achterover in maat 2 en 4 is toegevoegd dat het element met rechts of links uitgevoerd moet worden. Dit was in het huidige document al de intentie, maar het voorkeursbeen werd omschreven in de choreografie en niet bij het element.

Oefenstof Vloer: pupil 1 N1, pupil 1 N2, pupil 2 N3 – blz. 18, 20, 22

In maat 5 is de volgorde van de tekst aangepast naar:

Vanuit kaats na assemblé, streksprong met 1/1 draai rechtson, landing in squathouding

Oefenstof Vloer: pupil 2 N1 – blz. 28

In maat 32-35 (serie) is de optie "Overslag – salto voorover gehurkt" als min-variant toegevoegd.

Oefenstof Vloer: jeugd 1 N2 – blz. 43, 44

In maat 3-4 is de volgende plus-variant toegevoegd:

Arabier – flickflack – salto achterover gestrekt met 1/1 draai

In maat 7 zijn de volgende opties toegevoegd:

Salto v.o. uitstap arabier flikflak kaats **of** hurksalto v.o. sissone is basis

Salto v.o. uitstap arabier salto **of** hurksalto v.o. hurksalto v.o. is plus

Salto v.o. uitstap arabier kaats **of** hurksalto v.o. kaats / streksprong is min



Oefenstof Vloer: Jeugd 1 N4 – blz. 35

In maat 5 is de optie 1/1 pirouette toegevoegd als min-variant.

Oefenstof Vloer: instap D2, instap D3, pupil 1 D2, pupil 1 D3 – blz. 48, 50, 57 en 59

Bij de choreografie in ruglig, waar het been vanuit passé wordt uitgestrekt is toegevoegd dat dit via developpé moet worden uitgevoerd.