


The logo features the text 'Turn on Tour' in a bold, black, sans-serif font, stacked vertically. The text is enclosed within a white circle that has a thick, yellow, hand-painted border. A yellow arrow starts from the right side of the circle and points upwards and to the right.

**Turn
on
Tour**

Aanpassingen Oefenstof turnen

Alle aanpassingen in de oefenstof en het reglement

Versie: aug. 2023

A thick, horizontal yellow brushstroke at the bottom of the page.

Reglement

Limiet per level

Is het mogelijk een level hoger te turnen dan categorie aangeeft? Ja, dat kan. Mail naar info@turnontour.nl naam + geboortedatum + het level dat geturnd gaat worden. Zorg wel dat goedkeuring per mail binnen is voordat de deelnemer wordt ingeschreven.

Wijzigingen per toestel

Algemeen

De oefenstof blijft nagenoeg gelijk. Nieuwe video's volgen z.sm.

Balk en vloer: zweefstand is voorbereiding op handstand & radslag. Leer de deelnemer hetzelfde zwaaibeen te gebruiken. Train daarnaast in dezelfde houding te eindigen als de handstand/radslag. Dit geeft geen aftrek maar turnt makkelijker.

Brug

Levels 10-6: Turnen niet meer op herenbrug maar brug ongelijke ronde leggers.

Level 9: De afsprong is een keuze geworden.

Level 8-7: Wisseling van afsprong. Door eerst op de legger te leren klimmen wordt het aanleren van tegenspreiden ondersprong makkelijker en minder eng.

Level 3A: Komt te vervallen. Level 3B is de vaste brugoefening.

Level 3-2-1: Volgorde van elementen naar keuze.

Level 3: Keuze opsprong toegevoegd

Level 2: Uitleg: spring tot steun, buikdraai v.o. staat als keuze tussen de kip-variant. Hiermee breng je de schouders over de legger, komt ook bij kip aan bod.

Balk

Alle levels: Wanneer er staat 'begin van de balk' is dit geen verplichting maar een richtlijn.

Levels 10-5: Gewijzigde opsprong

Level 9: Koproel op kastkop is vervallen

Huppelen gewijzigd naar kniehef lopend (stap kniehef, stap kniehef).

Level 8: Richting licht veranderd

Level 7: Hurkzit 1/2 draai is 1/2 draai in tenenstand geworden

Wijzigingen per toestel

deel 2

Vloer

Level 9: Huppelen is gewijzigd naar knieheffen, stappend

Level 8: Knieheffen gewijzigd naar aansluitpassen.

Hurkzit 1/2 draai is streksprong 1/2 draai geworden.

Eis om radslag in uitvalsstand te eindigen is vervallen.

Volgorde elementen zijn gewijzigd. Lijkt kwa volgorde meer op level 7.

Level 6: Eis om de handstandspagaat 2 tellen te turnen is vervallen.

Aanloop arabier toegevoegd.

Level 5: Eis om de stutrol met min. 1 been door handstand te turnen toegevoegd.

Handstand doorrol met gestrekte benen opstaan mag nu ook met gespreide benen

Extra gymnastisch toegevoegd: keuze uit: wisselspagaatsprong of
wisselhurkhoeksprong

Level 3: Overslag bommetje v.o. gewijzigd naar flack flick

Salto kaats gewijzigd naar salto tussenkaats salto

Salto uitstap gewijzigd naar salto uitstap gevolgd door keuze element

Level 3-2-1: Series zijn samengevoegd waardoor een deelnemer meer keuze heeft. Ben je niet goed in overslagen dan is er een andere keuze.

Level 1: Keuze aan series toegevoegd; Overslag salto en arabier 1/2 schroef

Sprong

Geen wijzigingen