# Oefenstof naschools diploma turnen

## Inleiding

Beste lezer,

In dit document vindt u de oefenstof voor het Amsterdamse Diploma Turnen na schooltijd. De oefenstof is ontwikkeld door de combinatiefunctionarissen turnen van Sportservice Amsterdam. De meeste naschoolse trajecten bevatten 10 lessen. De diploma oefenstof kan beoefend worden tijdens één of meerdere lessen tijdens het naschools traject. Tijdens de laatste les van een naschools traject kunnen de deelnemende kinderen hun diploma verdienen tijdens een diplomadag. Vervolgens worden de kinderen uitgenodigd om deel te nemen aan het Amsterdamse schoolkampioenschap turnen. Tijdens de competitie wordt de oefenstof van het diplomaturnen gebruikt.

Het diploma turnen bestaat uit vijf verschillende onderdelen:

- Sprong
- Brug/rekstok
- Balk
- Vloer
- Ringen

Bij ieder toestel zijn er drie niveaus die beoefend kunnen worden tijdens de lessen. Niveau 1 is het makkelijkste en niveau 3 het moeilijkste. Tijdens de diploma dag mag een kind één van de niveaus per toestel laten zien om zijn/haar diploma te verdienen.

Mocht u nog vragen of opmerkingen hebben, dan kunt u ze richten aan:

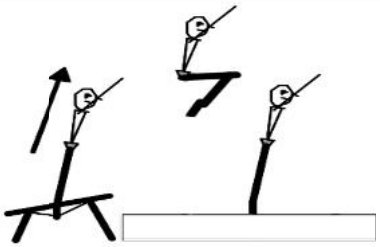
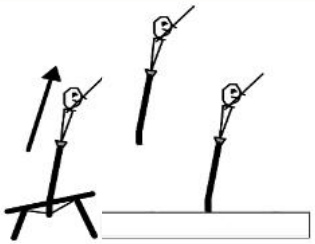
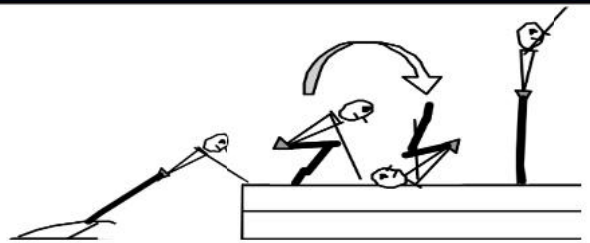
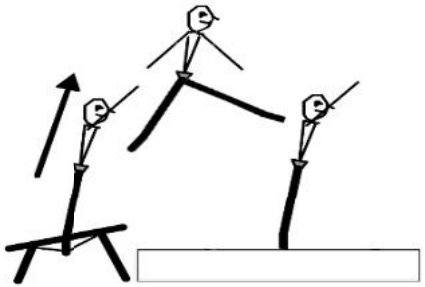
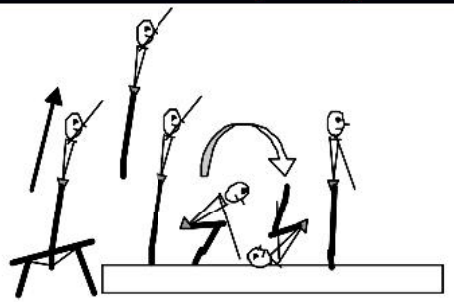
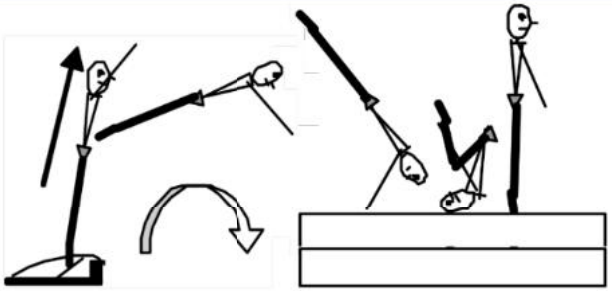
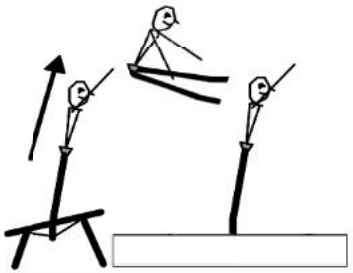
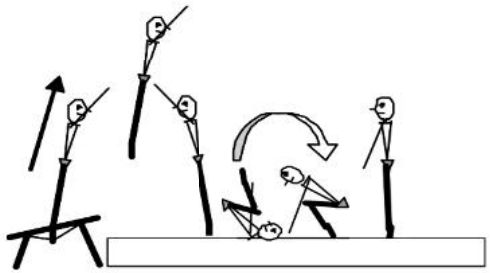
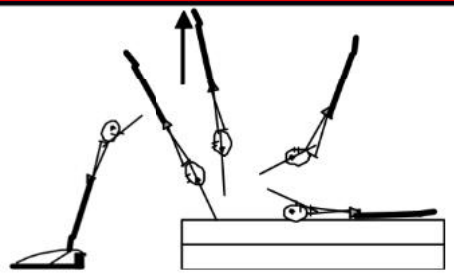
Andrea Alvarez
aalvarez@sportserviceamsterdam.nl

Paul Verheul
pverheul@sportserviceamsterdam.nl

Wij wensen u veel plezier met het beoefenen van de oefenstof!

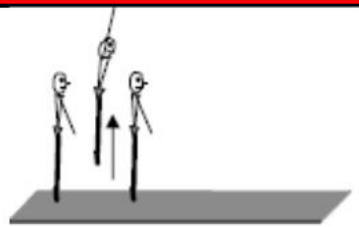
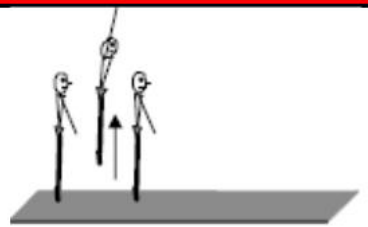
Gemeente Amsterdam

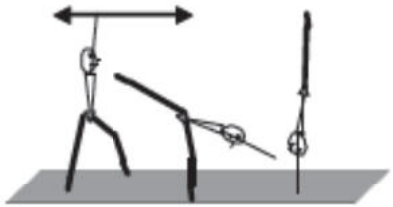
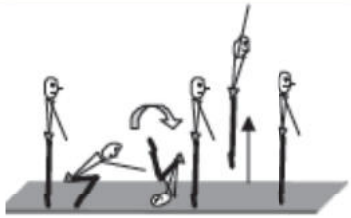
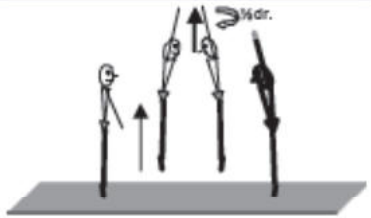
TURNSTAD AMSTERDAM

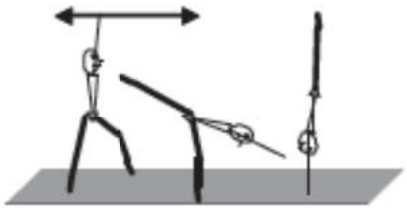
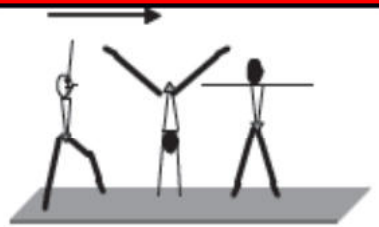
| Niveau 1 sprong | | | |
|---|---|---|---|
| **Voorbeeld** |  |  |  |
| **Oefenstof** | Hurksprong | Streksprong | Ophurken koprol |
| **Materiaal** | Trampoline + één dikke mat (30 cm) | Trampoline + één dikke mat (30 cm) | Plank + twee dikke matten (60 cm) |
| **Niveau 2 sprong** | | | |
| **Voorbeeld** |  |  |  |
| **Oefenstof** | Spreidsprong | Streksprong + koprol | Zweefrol |
| **Materiaal** | Trampoline + één dikke mat (30 cm) | Trampoline + één dikke mat (30 cm) | Plank + twee dikke matten (60 cm) |
| **Niveau 3 sprong** | | | |
| **Voorbeeld** |  |  |  |
| **Oefenstof** | Spreidhoeksprong | Streksprong ½ draai + koprol achteruit | Handstand platval |
| **Materiaal** | Trampoline + één dikke mat (30 cm) | Trampoline + één dikke mat (30 cm) | Plank + twee dikke matten (60 cm) |

Gemeente Amsterdam

TARNSTAD AMSTERDAM

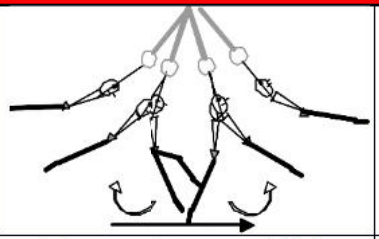
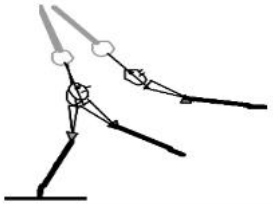
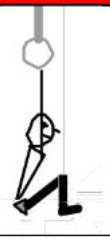
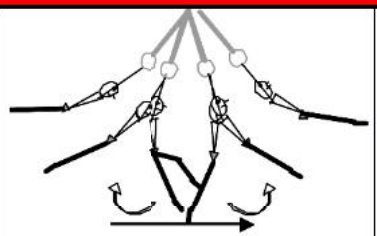
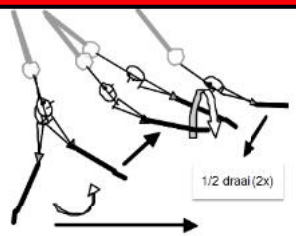
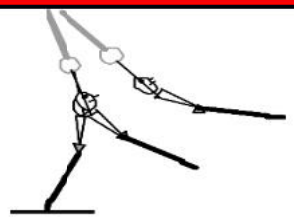
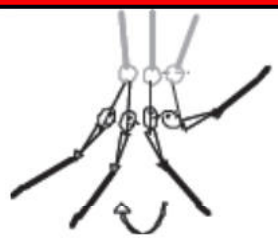
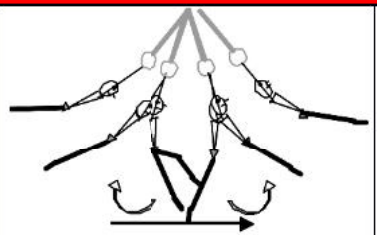
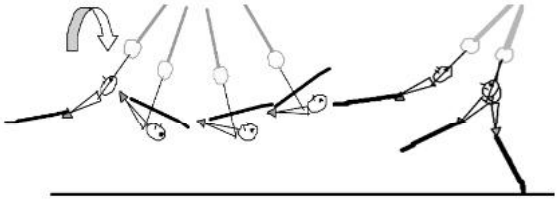
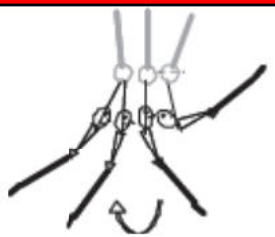
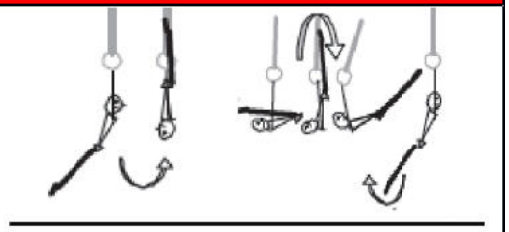
| Niveau 1 vloer | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Voorbeeld** | |  | |  |
| **Oefenstof** | Koprol | Streksprong | Koprol | Streksprong |

| Niveau 2 vloer | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Voorbeeld** |  |  | |  |
| **Oefenstof** | Handstand | Koprol + streksprong | Koprol | Streksprong ½ draai |

| Niveau 3 vloer | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Voorbeeld** |  | | |  |
| **Oefenstof** | Handstand | Koprol zonder handen + ½ draai tot stand | Koprol achterover tot stand | Radslag |

Gemeente Amsterdam

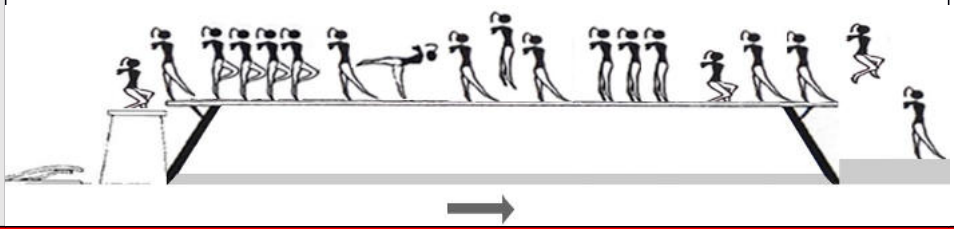
TARNSTAD AMSTERDAM

| Niveau 1 ringen | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Voorbeeld** |  |  |  | |
| **Oefenstof** | Voor + achterzwaai (3x) | Slepen tot stand | Hangend knieën optillen naar de borst | Hoekhang + neerspringen tot stand |
| **Materiaal** | Ringen + lange mat | Ringen + lange mat | Hoge ringen + dikke mat | Hoge ringen + dikke mat |
| **Niveau 2 ringen** | | | | |
| **Voorbeeld** |  |  |  |  |
| **Oefenstof** | Voor + achterzwaai (3x) | 2x ½ draai in de voorzwaai | Slepen tot stand | Voor + achterzwaai (3x) |
| **Materiaal** | Ringen + lange mat | Ringen + lange mat | Ringen + lange mat | Hoge ringen + dikke mat |
| **Niveau 3 ringen** | | | | |
| **Voorbeeld** |  |  |  |  |
| **Oefenstof** | Voor + achterzwaai (3x) | Komen naar vouwhang + terug naar slepen tot stand | Voor + achterzwaai (3x) | Omgekeerde hang + vouwhang + neerspringen tot stand |
| **Materiaal** | Ringen + lange mat | Ringen + lange mat | Hoge ringen + dikke mat | Hoge ringen + dikk |

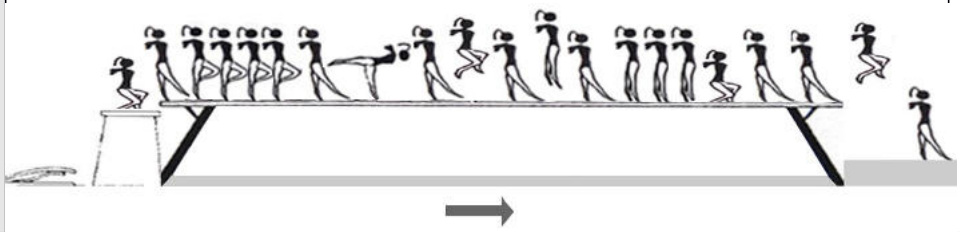
Gemeente Amsterdam

TARNSTAD AMSTERDAM

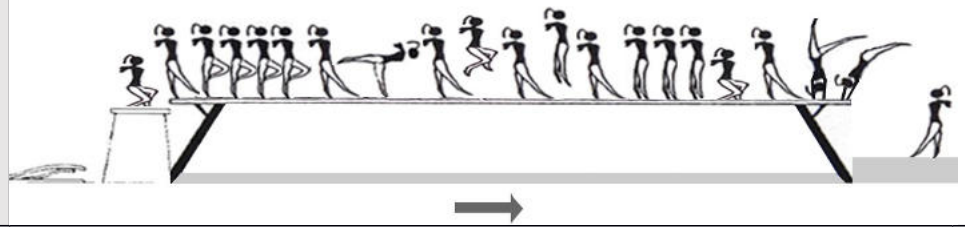
## Niveau 1 balk

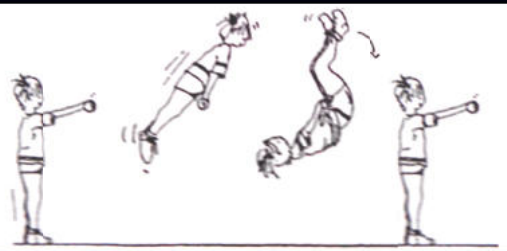
| | | Oefenstof |
|---|---|---|
| **Voorbeeld** |  | 1 Op verhoging voor de balk ophurken<br>2 Knie omhoog rechts, Knie omhoog links, Knie omhoog rechts, Knie omhoog links<br>3 Zweefstand<br>4 Streksprong<br>5 3 passen op de tenen lopen<br>6 Hurken en tik de balk aan<br>7 Streksprong af aan het eind van de balk |

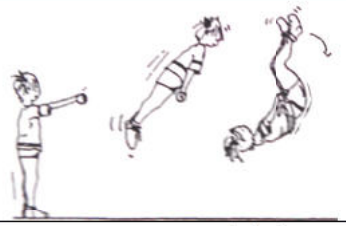
## Niveau 2 balk

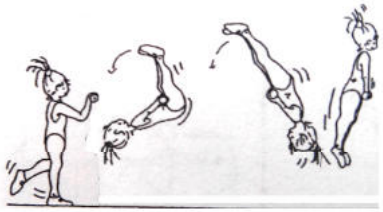
| | | Oefenstof |
|---|---|---|
| **Voorbeeld** |  | 1. Op verhoging voor de balk ophurken<br>2. Knie omhoog rechts, Knie omhoog links, Knie omhoog rechts, Knie omhoog links<br>3. Zweefstand<br>4. Katsprong + streksprong<br>5. 3 passen op de tenen lopen<br>6. Hurken en tik de balk aan<br>7. Hurksprong af aan het eind van de balk |

## Niveau 3 balk

| | | |
|---|---|---|
| **Voorbeeld** |  | 1. Op verhoging voor de balk ophurken<br>2. Knie omhoog rechts, Knie omhoog links, Knie omhoog rechts, Knie omhoog links<br>3. Zweefstand<br>4. Katsprong + streksprong<br>5. 3 passen op de tenen lopen<br>6. Hurken en tik de balk aan<br>7. Arabier af aan het eind van de balk |

| Niveau 1 brug/rekstok | | |
|---|---|---|
| **Voorbeeld** |  | |
| **Oefenstof** | Opspringen tot steun en duikelen voorover | Ondersprong |
| **Materiaal** | Rekstok of brug | Rekstok of brug |

| Niveau 2 brug/rekstok | | | |
|---|---|---|---|
| **Voorbeeld** |  | | |
| **Oefenstof** | Opspringen tot steun en duikelen voorover | Hangend knieën optillen (2 sec) | Ondersprong |
| **Materiaal** | Rekstok of brug | Rekstok of brug | Rekstok of brug |

| brug/rekstok | | | |
|---|---|---|---|
| **Voorbeeld** |  | | |
| **Oefenstof** | Borstwaartsom en steunen | Duikelen voorover + hangend knieën optillen (2 sec) | Ondersprong |
| **Materiaal** | Rekstok of brug | Rekstok of brug | Rekstok of brug |

Gemeente Amsterdam

TARNSTAD AMSTERDAM