



### 3 - 4 Kamp recreatie TD MN 2014- 2015

<b>Leeftijd indeling</b>	Meisjes	: Pré- instap 1-2, instap (2008-2007-2006) 3 en 4 kamp
		: Pupil 1-2, Jeugd 1 (2005-2004-2003) 3 en 4 kamp
		: Jeugd 2, junior 1-2 (2002-2001-2000) alleen 4 kamp
	Jongens	: Pré- instap 1-2, instap (2008-2007-2006) 3 en 4 kamp
		: Pupil 1-2, Jeugd 1 (2005-2004-2003) 3 en 4 kamp
		: Jeugd 2, junior 1-2 (2002-2001-2000) alleen 4 kamp

Groepsgrootte: meisjes 6 deelnemers.  
jongens 4 deelnemers.

**De opzet is dat aan de 3 en 4 kamp met meisjes/jongens wordt deelgenomen die niet aan divisie wedstrijden deelnemen.**

**Indien dit toch gebeurt wordt de ploeg uitgesloten van deelname aan de wedstrijd.**

Er moet bij de Finale, maar ook in het Rayon, met een volledige ploeg gewerkt worden. Dus met 6 meisjes **of** 4 jongens waarvan de naam en de leeftijd bij elk team is opgegeven via de inschrijving in het KNGU loket voor de voorronde in het rayon.

Er kan wel 1 reserve in het team (i.p.v 6, 7 turnsters of 5 i.p.v 4 turners) opgegeven worden.

Het is **NIET** toegestaan om in meerdere ploegen mee te turnen!!!

Eveneens is het **NIET** toegestaan om tijdens de wedstrijd de samenstelling van de ploegen te wijzigen. Dus de hele wedstrijd werken met dezelfde turn(st)ers.

<b>Doorstroming naar</b>	De regiofinale 3 - 4 kamp TD MN. Uit de voorronde in de Rayons gaan de nrs 1, 2 en 3 uit het rayon altijd door naar het regiokampioenschap. Bij deelname in de voorronde met 4 t/m 10 ploegen gaan er 4 door. Bij deelname in de voorronde met 11 t/m 20 ploegen gaan er 5 door. Bij deelname in de voorronde met 21 t/m 30 ploegen gaan er 6 door. Bij deelname in de voorronde met 31 t/m 40 ploegen gaan er 7 door.
--------------------------	--

**Is de doorstroming van een bepaalde categorie/niveau vanuit de 4 rayons minder dan 5 teams dan is er voor die categorie/niveau helaas géén regiokampioenschap**

<b>Organisatie</b>	De voorrondes 3 - 4 kamp worden in en door de Rayons georganiseerd m.m.v. één of meerdere verenigingen uit een Rayon.
--------------------	---

<b>Inschrijving</b>	<b>Vorrondes alleen mogelijk via het KNGU loket.</b>
---------------------	--

<b>Inschrijfgeld</b>	Het inschrijfgeld voor de 3 - 4 kamp wedstrijden is <b>€20,00 per groep.</b>
----------------------	--



## Juryleden

Alleen al door in te schrijven verplichten de verenigingen zich, in de rayons minimaal 1 jurylid, in het bezit van een **basisbrevet TD1** en een onderdeelherkenner ter beschikking te stellen bij inschrijving van 1 ploeg. Bij meer dan 1 ploeg kunnen dat 2 juryleden en 2 onderdeelherkenners worden. E.e.a. is afhankelijk van het aantal deelnemende verenigingen in een rayon of regio. Afhankelijk van het benodigde aantal, zal later worden gezien hoeveel juryleden worden opgeroepen.

### Zonder opgave van juryleden kan er niet aan de 3-4 kamp worden meegedaan

Bij het regiokampioenschap worden er ook onderdeelherkenners ingezet, dus ook dan 1 jurylid en 1 onderdeelherkenner. De reiskosten van verplicht te leveren juryleden en/of onderdeelherkenners worden door de organisatie van de wedstrijd vergoed.

### Deze juryleden en onderdeelherkenners moeten de hele dag inzetbaar zijn.

Indien juryleden en/of onderdeelherkenners maar een halve dag willen jureren, dan moeten er extra juryleden en/of extra onderdeelherkenners opgegeven worden voor het andere dagdeel. Deze reiskosten moeten dan vergoed worden door de betreffende verenigingen.

## Regiokampioenschap 3 - 4 KAMP

<b>Datum/plaats</b>	11 april 2015 in Soest.
<b>Organisatie</b>	Technische Commissie Turnen Dames Midden Nederland werkgroep 3-4 kampen recreatie i.s.m. een vereniging uit de regio Midden Nederland. Deze vereniging is d.m.v. loting tijdens de jaarvergadering TD MN bepaald. Zie informatie vermeld bij de voorronde.
<b>Doorstroming</b>	Zodra de laatste voorronde in het rayon gehouden is zal het rayon binnen <b>2 weken na de voorronde</b> maar <b>vóór 28 februari 2015</b> de doorstroming bekend maken. De rayons zijn verantwoordelijk voor de opgave van de turnsters die doorstromen naar het regiokampioenschap, (in Excel) en in het KNGU loket, aan de betrokken verenigingen en de Technische Commissie Turnen Dames Midden Nederland.
<b>Inschrijving:</b>	<b>op basis van doorstroming</b> door de rayons in het KNGU loket Afmeldingen moeten zijn doorgegeven aan <b>Ria van Ingen:</b> <b>Vóór 7 maart 2015</b> Bij niet tijdig afmelden van geplaatste teams voor het regiokampioenschap blijven inschrijfgelden verschuldigd.
<b>Juryleden</b>	<b>Vóór 7 maart 2015</b> opgave juryleden en onderdeelherkenners door verenigingen d.m.v. Opgave formulier op de Website van district Mid-West in de agenda bij de betreffende activiteit: <a href="http://www.midwest.kngu.nl/nl/agenda.aspx">http://www.midwest.kngu.nl/nl/agenda.aspx</a>
<b>Contactpersoon</b>	en opgave juryleden: <b>Ria van Ingen</b> <a href="mailto:rialmc@versatel.nl">rialmc@versatel.nl</a>



## Algemene bepalingen oefenstof

### 3 - 4 KAMP recreatie TD MN 2014-2015

#### Tijdsduur:

Wanneer de verplichte - en keuze - onderdelen zijn gedaan, moet worden gewacht tot de wedstrijdleiding het sein tot wisselen naar het volgende toestel geeft.

#### Algemene bepalingen:

1. Alle deelnemers(sters) van een ploeg moeten 6 onderdelen uitvoeren. Deze kunnen bv. op de balk door meerdere tegelijk uitgevoerd worden.
2. Men mag slechts in 1 ploeg deelnemen.
3. De basis onderdelen moeten worden uitgevoerd.
4. De onderdelen moeten verschillend zijn.
5. Bij de 3-4 kamp worden elementen geturnd uit de NTS. Dit als voorbereiding op de overstap naar de divisie wedstrijden. Keuze onderdelen moeten gekozen worden uit onderstaande lijst.
6. Rol voorover is met afzet van **gesloten** voeten.
7. Alle onderdelen moeten door de hele ploeg worden uitgevoerd, d.w.z. kiest men b.v. bij de lange mat voor een radslag over 1 arm, dan moet de hele ploeg dit onderdeel maken. Alleen in de 4 kamp mag het laatste onderdeel van elk toestel individueel worden gekozen.
8. Bij brug, balk en rek is een hulpmiddel toegestaan. Dit hulpmiddel dient uitsluitend om in de beginhouding op het toestel te komen. Indien een hulpmiddel (meestal een kop van de kast) niet aanwezig is mag de leiding ter vervanging een "opzetje" geven.
9. Keuzesprongen bij de minitramp moeten sprongen vanuit de trampoline zijn, dus géén streksprong tot stand op de mat, gevolgd door een zweefrol.
10. Jurering, zoals door de Regio MN toegepast. Per redelijk en herkenbaar uitgevoerd onderdeel wordt 1 punt toegekend. Bij hulpverlening ½ punt.
11. Voorbeeld: 4 jongens aan rek, 6 onderdelen =  $4 \times 6 = 24$   
6 meisjes aan brug, 6 onderdelen =  $6 \times 6 = 36$
12. Naast de puntenscore zijn er 10 extra punten per toestel te behalen:
  - a. Algemene indruk en presentatie            3 punten
    - 1.0 pnt    voorzeggende oefenstof
    - 0.5 pnt    niet op de juiste manier presenteren voor en na de uitvoering
    - 0.5 pnt    incorrect gedrag tussen de series
    - 0.5 pnt    onderling praten
    - 0.5 pnt    incorrecte kleding
  - b. Uitvoering    7 punten



## Toelichting:

Onder algemene indruk wordt o.m. verstaan:

het netjes op - en afmarcheren, het behoorlijk presenteren door de leiding, verzorgde en gelijke kleding, orde tijdens de wedstrijd op de vloer.

Voor de uitvoering zal door de jury worden gelet op:

goede technische uitvoering, goede houding voor, tijdens en na de onderdelen, afwerking en niet vallen. Het is de bedoeling dat de groep zich aan het begin van de oefening als groep presenteert en aan het eind als groep presenteert, bij alle tussen liggende onderdelen presenteert alleen de eerste en de laatste.

## Keuze onderdelen:

### Meisjes 3 kamp

#### Lange mat

- Rol zonder gebruik van de handen
- Streksprong  $\frac{1}{2}$  draai links en streksprong  $\frac{1}{2}$  draai rechtsom tot squad houding
- **2 x** kattensprong
- rol voorover sisonne streksprong tot stand
- radslag
- arabier

#### Brug ongelijk

- 2 benige borstwaartsom
- buikdraai
- **2 x** kurbet hoge ligger vanuit stille hang
- vanuit stand voor de lage ligger tegenspreiden ondersprong
- **2 x** voor en achterzwaai hoge ligger

#### Balk

- Hurksprong af
- Spreidsprong af
- Arabier af
- **2 x** aansluitpas links, rechts
- **3 x** kattensprong
- **2 x** passé uitgedraaid **2 x** rechts en **2 x** links



## Keuze onderdelen :

### Meisjes 4 kamp

#### Lange mat

- Rol achterover streksprong  $\frac{1}{2}$  draai draai tot squadhouding
- Radslag
- Arabier kaats
- **2 x** aansluitpas – kattensprong – sisonne
- handstand doorrol

#### Brug ongelijk

- 2 benige ondersprong
- **3 x** kurbet aan de hoge ligger vanuit stille hang
- vanaf de lage ligger komen tot strekhangzwaai – **3 x** voor en achterzwaai neerspringen tot stand
- vanuit stand voor de lage ligger tegenspreiden ondersprong
- ophurken lage ligger
- voorzwaai – achterzwaai – voorzwaai –  $\frac{1}{2}$  draai neerspringen tot stand
- vanuit steun op de lage ligger tegenspreiden ondersprong tot stand

#### Balk

- **2 x** kattensprong – streksprong – op de tenen naar het einde van de balk
- gaan tot midden van de balk – zweefstand (**2 sec.**) – op de tenen naar het einde van de balk
- hurksprong af
- arabier af
- ophurken  $\frac{1}{4}$  draai – **2 x** aansluitpas links/rechts – sisonne – gaan tot einde van de balk
- **2 x** passé uitgedraaid **2 x** rechts en **2 x** links

#### Sprong

- Skatesprong
- Spreidhoeksprong
- Hoeksprong met gesloten benen
- 1/1 draai
- Salto



## Keuze onderdelen :

### Jongens 3 Kamp

#### Lange mat

- Rol achterover streksprong  $\frac{1}{2}$  draai tot squadhouding
- Radslag
- Radslag – radslag
- Rol voorover zonder handen steun
- Handstand doorrol

#### Rekstok

- 2 benige borstwaartsom
- buikdraai
- vanuit stand voor de rekstok spreidzolen ondersprong
- Hoge rekstok: aanspringen (mag met hulp) **3 x** voor – achterzwaai neerspringen tot stand

#### Brug

- **2 x** voor- achterzwaai op ligger hoogte
- grondklossen opzwaaien tot vluchtige handstand
- voorzwaai – spreidkaats – achterzwaai – voorzwaai keren tot stand



## Keuze onderdelen :

### Jongens 4 kamp

#### Lange mat

- Zweefrol
- Radslag – radslag
- Arabier
- Rol achterover tot ligsteun – terugspringen tot hurkzit
- Handstand doorrol
- Rol voorover met gestrekte benen tot spreidzit/spreidhoekzit (**2 sec.**) met billen op de grond en voeten van de vloer

#### Rekstok

- 2 benige ondersprong
- Vanuit stand of streksteun spreidzolen ondersprong
- opzwaai horizontaal – buikdraai achterover
- Hoge rekstok: aanspringen (mag met hulp) **3 x** voor – achterzwaai neerspringen tot stand, heupen 30 graden onder horizontaal.

#### Brug

- Rol over
- **2 x** voor- achterzwaai voeten boven ligger hoogte
- Hoeksteun in de brug (**2 sec.**)
- grondklossen opzwaaien handstand (**1 sec.**)

#### Sprong

- Skatesprong
- Spreidhoeksprong
- Hoeksprong met gesloten benen
- 1/1 draai
- Salto



## Oefenstof 3 KAMP Meisjes Pré- instap 1-2, instap

### Lange mat

1. rol voorover – streksprong
2. rol voorover – streksprong ½ draai tot squadhouding
3. rol achterover
4. zweefstand – rol voorover
5. handstand vluchtig
6. keuze

### Brug ongelijk ( lage ligger borsthoogte )

1. opspringen tot steun op de lage ligger voorover duikelen tot buighang (2 sec.)
2. opspringen tot steun op de lage ligger en voorover duikelen tot hoekhang (1 sec.)
3. 1 benige afzet borstwaartsom tot steun op de lage ligger
4. 1 benige afzet ondersprong tot stand
5. 2 benige afzet ondersprong tot stand
6. keuze

### Evenwichtsbalk ( hoogte 80 cm. )

1. lopen op de voorvoeten op de balk
  2. lopen op voorvoeten tot midden balk – hurken en strekken en gaan tot einde balk
  3. gaan met stap – tik, stap – tik tot het einde van de balk
  4. gaan tot midden balk – streksprong tot squadhouding – en gaan tot einde balk
  5. gaan tot einde van de balk assemblé streksprong af
  6. keuze
- Bij opsprongen is een 20 cm. plank toegestaan

## Oefenstof 3 KAMP Meisjes Pupil 1-2, jeugd 1

### Lange mat

1. rol voorover – streksprong ½ draai tot squadhouding
2. rol achterover met gestrekte armen
3. zweefstand – rol voorover met gestrekte armen
4. handstand vluchtig
5. radslag
6. keuze

### Brug ongelijk ( lage ligger 1.30 m vanaf de vloer )

1. opspringen tot steun op de lage ligger en voorover duikelen tot hoekhang (2 sec.)
2. 1 benige afzet borstwaartsom tot steun op de lage ligger
3. buikdraai achterover op de lage ligger
4. 1 benige afzet ondersprong tot stand
5. 2 benige afzet ondersprong tot stand
6. keuze

### Evenwichtsbalk ( hoogte 0.90 m )

1. lopen op de voorvoeten tot aan het einde van de balk
  2. gaan met stap – tik, stap – tik tot het midden van de balk – streksprong tot squadhouding – gaan tot einde van de balk
  3. lopen op de voorvoeten tot het midden van de balk – ¼ draai tot spreidstand (1 sec.) – ¼ draai terug en doorlopen tot aan het einde van de balk
  4. gaan op de voorvoeten tot aan het midden van de balk – zweefstand (1 sec.) - gaan tot aan het einde van de balk
  5. hurksprong af
  6. keuze
- Bij de opsprongen is een 20 cm plank toegestaan.





## Oefenstof 3 KAMP Jongens Pré- instap 1-2, instap

### Lange mat

1. rol voorover – streksprong tot squadhouding
2. rol voorover – streksprong ½ draai tot squadhouding
3. rol achterover tot ligsteun terug springen tot hurkzit
4. handstand vluchtig
5. handstand vluchtig terug komen tot stand – rol voorover
6. keuze

### Rekstok ( borsthoogte )

1. opspringen tot streksteun voor over duikelen tot stand
2. opspringen tot streksteun voorover duikelen tot buighang (2 sec.)
3. 1 benige afzet borstwaartsom tot steun
4. 1 benige ondersprong tot stand
5. 2 benige ondersprong tot stand
6. keuze

### Brug ( hoogte min. 0.90 m vanaf de vloerplaat en verstelbaar tot 1.50 m )

( afstand tussen de ligger verstelbaar min. vanaf 0.34 m )

1. grondklosjes: komen tot hoeksteun (1 sec.)
2. streksteun (2 sec) – vluchtige hurkhoeksteun
3. opspringen tot steun ( mag met plank ) – 2 x voor- en achterzwaai
4. voorzwaai – spreidkaats – voorinzwaai – achterzwaai
5. komen tot vouwhang en terug tot stand
6. keuze

Bij de opsprong is een 20 cm plank toegestaan

## Oefenstof 3 KAMP Jongens Pupil 1-2, jeugd 1

### Lange mat

1. rol voorover – streksprong tot squadhouding
2. rol voorover – streksprong ½ draai – rol achterover met gestrekte armen tot ligsteun terug springen tot hurkzit
3. handstand vluchtig
4. handstand (1 sec.) terug komen tot stand – rol voorover
5. radslag
6. keuze

### Rekstok ( hoogte min. 1.00 m en max. 1.60 m )

1. opspringen tot streksteun – voorover duikelen tot buighang (2 sec.)
2. 1 benige afzet borstwaartsom tot steun
3. buikdraai achterover
4. 1 benige ondersprong tot stand
5. 2 benige ondersprong tot stand
6. keuze

### Brug ( hoogte min. 0.90 m vanaf de vloerplaat en verstelbaar tot 1.50 m )

( afstand tussen de liggers verstelbaar min. vanaf 0.34 m )

1. grondklosjes: hoeksteun (1 sec.)
2. streksteun (2 sec.) – hurkhoeksteun (2 sec.)
3. voorzwaai – spreidkaats – voorzwaai – achterzwaai
4. voorzwaai – achterzwaai – voorzwaai – achterzwaai en wenden tot stand
5. komen tot vouwhang – omgekeerde strekhang – terug komen tot vouwhang en komen tot stand
6. keuze

Bij opsprongen is een 20 cm plank toegestaan



## Oefenstof 4 KAMP Meisjes Pré- instap 1-2, instap

### Lange mat

1. rol voorover – streksprong tot squadhouding
2. rol voorover – streksprong ½ draai – rol achterover met gestrekte armen
3. streksprong links om en streksprong rechtsom
4. rol voorover – losse rol voorover zonder handensteun
5. handstand (1 sec.)
6. keuze

### Brug ongelijk ( lage ligger borsthoogte )

1. opspringen tot steun op de lage ligger – voorover duikelen tot hoekhang (2 sec.)
2. borstwaartsom met 1 benige afzet
3. borstwaartsom met 2 benige afzet
4. buikdraai
5. ondersprong met 1 benige afzet
6. keuze

### Evenwichtsbalk ( hoogte 80 cm )

1. lopen op de voorvoeten tot midden van de balk – streksprong tot squadhouding – lopen tot einde van de balk
2. 3 pasjes wisselopsprong – 3 pasjes wisselopsprong – gaan tot het einde van de balk
3. aansluitpasjes links rechts tot einde van de balk
4. lopen tot het midden van de balk – ¼ draai tot spreidstand – tenenstand (2 sec.) – ¼ draai terug en lopen tot het einde van de balk
5. gaan tot einde van de balk assemblé streksprong af
6. keuze ( bij opspringen is een 20 cm plank toegestaan )

### Mini- tramp

( indien het een vlindertrampoline is mogen er banken voor de minitrampoline )

1. streksprong
2. streksprong met hurken en strekken van de benen
3. spreidsprong ( zijwaarts spreiden van de benen )
4. spreidsprong ( voor en achter spreiden van de benen )
5. streksprong met ½ draai
6. keuze



## Oefenstof 4 KAMP Meisjes Pupil 1-2, jeugd 1

### Lange mat

1. rol voorover – streksprong  $\frac{1}{2}$  draai tot squadhouding – rol achterover met gestrekte armen
2. rol voorover – losse rol voorover zonder handensteun
3. wisselopsprong – enkele pasjes voorwaarts assemblé streksprong tot squadhouding
4. handstand (1 sec.)
5. radslag
6. keuze

### Brugongelijk ( lage ligger 1.30 m van de vloer )

1. borstwaartsom met 1 benige afzet tot streksteun
2. borstwaartsom met 2 benige afzet tot streksteun vooroverduikelen tot hoekhang (2 sec.)
3. buikdraai achterover op de lage ligger
4. 1 benige afzet ondersprong tot stand
5. vanaf de lage ligger komen tot strekhangzwaai – 3 x voor–achterzwaai – achter neerspringen tot stand
6. keuze

### Evenwichtsbalk ( hoogte 90 cm )

1. gaan met stap – tik, stap – tik tot het midden van de balk – streksprong tot squadhouding – gaan tot het einde van de balk
2. aansluitpasjes links rechts tot het einde van de balk
3. lopen op de voorvoeten tot het midden van de balk – via rijzit komen tot kniezit met de billen op de hakken – schouders hoog schouders laag – handen op de balk komen tot hoge ligsteun – komen tot stand – gaan tot einde van de balk.
4. lopen tot het midden van de balk – zweefstand (2 sec.) – 2 x schaarsprong met gebogen benen ( kattensprong ) – pasjes tot het einde van de balk
5. 3 pasjes wisselopsprong – 3 pasjes wisselopsprong – gaan tot het einde van de balk
6. keuze

### Mini- tramp

1. streksprong
2. streksprong met hurken en strekken van de benen
3. spreidsprong met voor en achter spreiden van de benen
4. spreidhoeksprong
5. streksprong met  $\frac{1}{2}$  draai
6. keuze



## Oefenstof 4 KAMP Meisjes Jeugd 1, junior 1-2

### Lange mat

1. streksprong ½ draai – rol achterover met gestrekte armen
2. rol voorover – losse rol voorover zonder handensteun
3. 1 of 2 aansluitpasjes – wisselopsprong – sisonne
4. handstand (1 sec.)
5. radslag
6. keuze

### Brug ongelijk ( hoogte lage ligger 1.30 – 1.60 m )

1. borstwaartsom met 1 benige afzet
2. borstwaartsom met 2 benige afzet
3. buikdraai achterover
4. vanuit stand voor de lage ligger tegenspreiden en spreidzolen ondersprong tot stand
5. vanaf de lage ligger komen tot strekhangzwaai aan de hoge ligger 2 x voor - achter zwaai – neerspringen tot stand
6. keuze

### Evenwichtsbalk ( hoogte 1.00 m )

1. gaan op de voorvoeten tot het midden van de balk – 2 x schaarsprong met gebogen benen (kattensprong)
2. lopen tot het midden van de balk – wisselopsprong – streksprong tot squadhouding – gaan tot het einde van de balk
3. aansluitpas links – aansluitpas rechts – loopsprong – gaan tot het einde van de balk
4. lopen op de voorvoeten tot het midden van de balk – via rijzit komen tot kniezit met de billen op de hakken – schouders hoog schouders laag – handen op de balk komen tot hoge ligsteun – komen tot stand – gaan tot einde van de balk
5. gaan tot het midden van de balk – zweefstand ( 2 sec.) – wisselopsprong sisonne – gaan tot het einde van de balk
6. keuze

### Mini- tramp

1. streksprong
2. streksprong met hurken en strekken van de benen
3. streksprong met voor en achter spreiden van de benen
4. spreidhoeksprong
5. streksprong ½ draai
6. keuze



## Oefenstof 4 KAMP Jongens Pré- instap 1-2, instap

### Lange mat

1. rol voorover – streksprong ½ draai tot squadhouding
2. rol voorover – losse rol voorover zonder handensteun
3. rol achterover met gestrekte armen tot ligsteun terug springen tot stand
4. handstand vluchtig
5. handstand (**1 sec.**) terug tot hurkzit – komen tot ligsteun en terug via hurkzit terug komen tot stand
6. keuze

### Rekstok ( borsthoogte )

1. opspringen tot steun – voorover duikelen tot buighang (**2 sec.**)
2. borstwaartsom met 1 benige afzet
3. borstwaartsom met 2 benige afzet
4. buikdraai achterover
5. ondersprong met 1 benige afzet
6. keuze

### Brug ( hoogte 90 cm Vanaf de vloerplaat en verstelbaar tot 1.50 m )

#### Bij het zwaaien voeten minimaal op ligger hoogte

1. grondklosjes: hoeksteun (**2 sec.**)
2. streksteun (**2 sec.**) – hurkhoeksteun (**2 sec.**)
3. voorzwaai – achterzwaai – voorzwaai – keren tot stand
4. voorzwaai – achterzwaai – voorzwaai – achterzwaai – wenden tot stand
5. komen tot vouwhang – omgekeerde strekhang – terug komen tot vouwhang en komen tot stand
6. keuze

### Mini- tramp

1. streksprong
2. streksprong met hurken en strekken van de benen
3. spreidsprong met zijwaarts spreiden van de benen
4. spreidsprong met voor en achter spreiden van de benen
5. streksprong ½ draai
6. keuze



## Oefenstof 4 KAMP Jongens Pupil 1-2, jeugd1

### Lange mat

1. rol voorover – losse rol voorover zonder handensteun
2. rol voorover met vluchtig strekken en buigen van de knieën – streksprong ½ draai tot squadhouding – rol achterover met gestrekte armen tot ligsteun terug springen tot hurkzit
3. handstand (2 sec.)
4. handstand doorrol
5. radslag
6. keuze

### Rekstok ( hoogte min. 1.00 m en max. 1.60 m )

1. borstwaartsom met 1 benige afzet
2. borstwaartsom met 2 benige afzet
3. buikdraai achterover
4. ondersprong met 2 benige afzet
5. vanuit stand voor de rekstok tegenspreiden en spreidzolen ondersprong tot stand
6. keuze

### Brug ( hoogte min. 90 cm vanaf de vloerplaat en verstelbaar tot 1.50 m )

#### Zwaaien minimaal horizontaal

1. grondklosjes: hoeksteun (2 sec.)
2. Strecksteun (2 sec.) – hurkhoeksteun (2 sec.)
3. voorzwaai – achterzwaai – voorzwaai – achterzwaai – wenden tot stand minimaal horizontaal
4. komen tot vouwhang – omgekeerde strekhang – terug tot vouwhang – komen tot stand
5. komen tot vouwhang – omgekeerde strekhang – vouwhang – kippen tot stand
6. keuze

### Mini- tramp

1. streksprong
2. streksprong met hurken en strekken van de benen
3. streksprong met voor en achter spreiden van de benen
4. spreidhoeksprong
5. streksprong met ½ draai
6. keuze



## Oefenstof 4 KAMP Jongens Jeugd 1, junior 1-2

### Lange mat

1. rol voor over – losse rol ( zonder handensteun)
2. rol achterover tot ligsteun – endo rol voorover tot spreidzit
3. Handstand hip tip
4. handstand doorrol
5. radslag – radslag zonder tussen pas
6. keuze

### Rekstok

#### Laag Rek

1. borstwaartsom met 2 benige afzet
2. buikdraai achterover
3. ondersprong met 2 benige afzet

#### Hoog Rek

4. **2 x** voorzwaai- **2 x** achterzwaai minimaal 45 graden onder de rekstok
5. Buikdraai achterover met direct onderzwaai en achter neerspringen tot stand
6. keuze

### Brug

1. grondklosjes – hoeksteun (**2 sec.**)
2. streksteun (**2 sec.**) – hurkhoeksteun (**2 sec.**)
3. voorzwaai – achterzwaai – voorzwaai – achterzwaai – wenden tot stand, minimaal horizontaal
4. komen tot vouwhang – omgekeerde hang – terug tot vouwhang – komen tot stand
5. komen tot vouwhang – kippen tot spreidzit
6. keuze

### Mini- tramp

1. streksprong
2. streksprong met hurken en strekken van de benen
3. streksprong met voor en achter spreiden van de benen
4. spreidhoeksprong
5. streksprong met ½ draai
6. keuze