

Beoordelingscriteria toelating

Bewegedomein Turnen

criterium	4 punten	3 punten	2 punten	1 punt	0 punten	Weging	Score
<i>Handstand in balans</i>	Ik maak een rechte gecontroleerde handstand waarbij ik minstens 2 seconden in balans ben zonder dat ik mijn handen verplaats en waarbij mijn lijf gespannen is. Ik kom gecontroleerd terug op mijn voeten	Ik maak een gecontroleerde handstand met een lichte holle rug en/of schouderhoek die minstens 1 seconde in balans is zonder dat ik mijn handen verplaats en waarbij mijn lijf gespannen is. Ik kom gecontroleerd terug op mijn voeten	Ik kan zelfstandig opgooien naar handstand, om balans te zoeken, moet ik mijn handen verplaatsen. Ik houd mijn benen gebogen om balans te vinden. Vervolgens kom ik terug op mijn voeten.	Ik kan zelfstandig opgooien naar handstand. Ik houd mijn benen gebogen om balans te vinden. Vervolgens kom ik terug op mijn voeten. De beweging is nog rommelig.	Voldoet niet aan beschrijving bij 1 punt.	1	0
<i>Radslag</i>	Ik maak een radslag en plaats mijn handen op een rechte lijn. Ik beweeg daardoor door de verticaal en mijn lichaam is gedurende de beweging helemaal recht. Ik kan de beweging ritmisch uitvoeren.	Ik maak een radslag en plaats mijn handen op een rechte lijn. Ik beweeg daardoor door de verticaal en er zit een lichte hoek in mijn benen en heupen. Ik kan de beweging ritmisch uitvoeren.	Ik maak een radslag en plaats mijn handen nog niet helemaal op een rechte lijn. Ik beweeg daardoor net niet helemaal door de verticaal en er zit een hoek in mijn benen en heupen. Ik kan de beweging niet ritmisch uitvoeren.	Ik maak een radslag en plaats mijn handen en voeten niet op dezelfde lijn. Ik beweeg daardoor niet door de verticaal en er zit een hoek in mijn benen en heupen. Ik kan de beweging niet ritmisch uitvoeren.	Voldoet niet aan beschrijving bij 1 punt.	1	0
<i>Handstand platvallen</i>	Ik veer uit de trampoline in een keer naar handstand waarbij mijn arm-romphoek volledig geopend is (180°) en ik deze rechte houding behoud tot de landing op mijn rug. Tijdens de landing raken mijn rug en benen tegelijkertijd de mat.	Ik veer in maximaal 3x in de trampoline naar handstand waarbij mijn arm-romphoek volledig geopend is (180°) en ik deze rechte houding behoud tot de landing op mijn rug. Tijdens de landing raken mijn rug en benen tegelijkertijd de mat.	Ik veer in maximaal 3x in de trampoline naar handstand waarbij mijn arm-romphoek nagenoeg geopend is (160-180°) en ik deze rechte houding behoud tot de landing op mijn rug. Tijdens de landing raken mijn rug en benen tegelijkertijd de mat.	Ik veer in de trampoline naar handstand waarbij mijn arm-romphoek nagenoeg geopend is (160-180°) en ik deze licht gebolde houding behoud tot de landing op mijn rug. Tijdens de landing raken mijn rug en benen	Voldoet niet aan beschrijving bij 1 punt.	1	0
<i>Borstwaartsom aan een rekstok op hoofdhoogte</i>	Ik maak een vloeiende borstwaartsom rond de rekstok waarbij ik start met twee voeten naast elkaar. Gedurende de rotatiefase is mijn heuphoek nagenoeg gestrekt (160-180°), de beweging verloopt zonder schokken.	Ik maak een vloeiende borstwaartsom rond de rekstok waarbij mijn heuphoek nagenoeg gestrekt (160-180°) blijft. De beweging verloopt zonder schokken en ik eindig in actieve steun.	Ik maak een vloeiende borstwaartsom rond de rekstok waarbij mijn heuphoek licht gebogen blijft (135-160°) en ik eindig in steun.	Gedurende de rotatiefase moet ik mijn knie(ën) buigen om rond te komen.	Voldoet niet aan beschrijving bij 1 punt.	1	0
<i>Ondersprong aan een zwaaitoestel</i>	Ik maak een ondersprong, waarbij mijn heupen tot boven de rekstok uitstijgen en ik op gecontroleerde wijze in stilstand eindig.	Ik maak een ondersprong, waarbij mijn heupen tot rekstokhoogte stijgen. Om tot stilstand te komen moet ik een extra pas of sprongetje maken.	Ik maak een ondersprong, waarbij er duidelijk een golfbeweging te zien is, maar mijn heupen onder de rekstokhoogte blijven. Om tot stilstand te komen moet ik een extra pas of sprongetje maken.	Ik maak een ondersprong, waarbij mijn heupen ruim onder de rekstokhoogte blijven. Om tot stilstand te komen moet ik een flinke pas of sprong maken.	Voldoet niet aan beschrijving bij 1 punt.	1	0
<i>Ringenzwaaien en draaien</i>	Ik kan in maximaal vijf zwaaien een flinke zwaai-vermeerdering realiseren (tot 2x lichaamslengte), waarbij ik mijn voeten in de voor- en achterzwaai iedere keer plaats onder het ophangpunt en ik een rechte houding heb aan het einde van iedere voor- en achterzwaai.	Ik kan in maximaal vijf zwaaien een redelijke zwaai-vermeerdering realiseren (tot 1,5x lichaamslengte), waarbij ik mijn voeten in de voor- en achterzwaai iedere keer plaats onder het ophangpunt en ik een rechte houding heb aan het einde van iedere voor- en achterzwaai.	Ik kan in maximaal vijf zwaaien een redelijke zwaai-vermeerdering realiseren (tot 1,5x lichaamslengte), waarbij ik mijn voeten in de voorzwaai onder het ophangpunt plaats en ik een rechte houding heb aan het einde van iedere voor- en achterzwaai.	Ik kan in maximaal vijf zwaaien een zwaai-vermeerdering realiseren (tot 1x lichaamslengte), waarbij ik mijn voeten in de meeste gevallen onder het ophangpunt plaats (niet ritmisch). Mijn houding aan het einde van de voor- en achterzwaai is niet rechte.	Voldoet niet aan beschrijving bij 1 punt.	1	0
<i>Rechtstandige sprong uit minitrampoline</i>	Ik heb een versnellende aanloop en weet deze om te zetten in een rechtstandige sprong, waarbij mijn lichaam gestrekt blijft, mijn voeten (beschouwd vanaf de grond) uitstijgen tot boven mijn schouders en ik op gecontroleerde tot stilstand land.	Ik maak een rechtstandige sprong, waarbij mijn lichaam gestrekt blijft, mijn voeten (beschouwd vanaf de grond) uitstijgen tot boven mijn heupen en ik op gecontroleerde wijze tot stilstand land.	Ik maak een rechtstandige sprong, waarbij mijn lichaam bijna gestrekt blijft, mijn voeten (beschouwd vanaf de grond) uitstijgen tot boven mijn heupen en ik bij de landing een extra pas of sprongetje moet maken om mijn balans te herstellen.	Ik maak een rechtstandige sprong, waarbij ik tot heuphoogte uitstijg (beschouwd vanaf de grond) en mijn lichaam bijbewegingen moet maken om in balans te blijven en te landen.	Voldoet niet aan beschrijving bij 1 punt.	1	0
Totaal te behalen punten		28			Totaal score		0
Dit geeft een 5,5 bij		16,8 punten			Cijfer kandidaat		1,0