



KLEUREN TURN-FILMPJES

Warming up ideeën

- [Touwtje springen » Coördinatie](#)
- [“Apenkooien” » Klimmen & klauteren](#)
- [Warm worden & werken aan benen, coördinatie & power](#)
- [Vormspanning als een spelletje » Werken met nummertjes](#)
- [Efficient warminguppen in stroomvorm](#)
- [Klimmen & klauteren in het wandrek](#)
- [Met hoepels springen & hinkelen](#)
- [Twister – Voor gevorderden](#)
- [Werken aan \(basis\)houdingen, met behulp van nummertjes](#)
- [Teamwork: Met elkaar werken aan houdingen & de handstand](#)

Springen

- [Touwtje springen » Coördinatie](#)
- [Overslag & overslag-voorbereidingen in circuitvorm](#)
- [Aandacht voor knie- & enkelstabiliteit](#)
- [Rennen & de streksprong](#)
- [Handstanden & Handstandplatval](#)

Duikelen & Brug

- [Kip-uitdagingen \(in spelvorm\)](#)
- [De Kip » Leuke \(methodische\) oefeningen](#)
- [Zwaaien » Met verschillende Hol & Bol oefeningen \(Kurbet\)](#)
- [De buikdraai & de opzwaai](#)
- [\(Lig\)steunen](#)
- [Oefeningen voor zwaaien, de buikdraai & de kip in circuitvorm](#)
- [De borstwaartsom & de buikdraai](#)
- [Gevarieerde opdrachten voor kracht, controle, lichaamsspanning](#)
- [De borstwaartsom](#)
- [Vormspanning, kaarsjes, kommetjes & steunen](#)
- [Zwaaien \(Trapeze\)](#)

Balans & Balk

- [Touwtje springen » Uitbouwen naar balk](#)
- [De vloeroefening op de banken en/of balken](#)
- [Op de balk met een bal](#)
- [Balans, houdingen, stabiliteit met behulp van de muur](#)
- [Werken aan balkelementen op schuine banken](#)
- [Radslagen en handstanden op de banken](#)
- [Balk: De tiktak](#)
- [De handstand » Circuitje](#)
- [Met lusjes: “actieve armen & lichaamslijnen” voor acrobatische elementen » Deel 2](#)
- [Met lusjes: “actieve armen & lichaamslijnen” voor acrobatische elementen » Deel 1](#)
- [Handstanden op banken](#)

Acrobatiek

- [Teamwork: Met elkaar werken aan houdingen & de handstand](#)
- [Met lusjes: “actieve armen & lichaamslijnen” voor acrobatische elementen » Deel 1](#)
- [Werken aan acrobatische \(basis\) elementen, zonder veel turnmaterialen](#)
- [Handstand & Handstandplatval](#)
- [De arabier met trampolines](#)
- [Arabier-circuitje](#)
- [Overslagen & arabieren \(luchtgeveerde vloer\)](#)
- [Werken aan open heupen & buig-strekactie van afzetbeen in de arabier](#)
- [Werken aan de buig-strekactie van het afzetbeen voor radslagen, arabieren & overslagen](#)
- [Met lusjes: “actieve armen & lichaamslijnen” voor acrobatische elementen » Deel 2](#)
- [Blokken & bruggetjes](#)
- [Circuitje voor de flikflak](#)
- [Balk: De tiktak](#)
- [Vorbereidingen voor salto's](#)

Lenigheid & Gymnastisch

- [Actieve lenigheid & Gymnastisch](#)