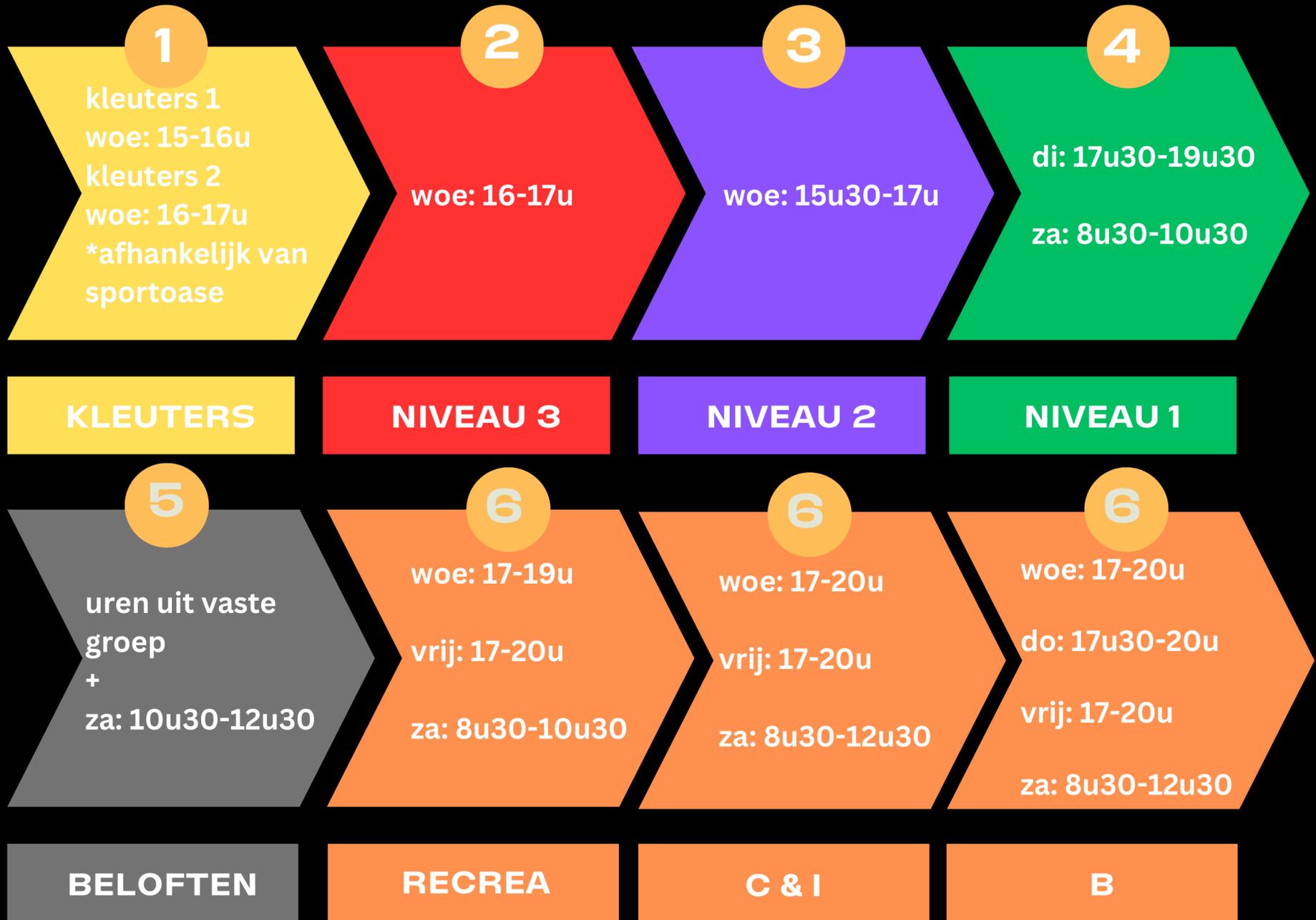


Sportief plan: A.R.K. Lille



trainingsuren 2024-2025



1

Sportief plan: kleuters

actieve start

gevarieerde bewegingspatronen in spelvorm

kleuters 1

leren omgaan met hun lichaam en omgeving
lopen, klimmen, kruipen, vangen, glijden,...

kleuters 2

algemene ontwikkeling & eerste specifieke
turnervaring

praktisch

60'/week
acroshow

2

Sportief plan: niveau 3

algemene ontwikkeling & basisgymnastiek

turnen voor plezier en basis om te ontwikkelen

algemene ontwikkeling

kracht, lenigheid, evenwicht, coordinatie,..

basisgymnastiek

basisvaardigheden om later op verder te bouwen

vereisten

geen fysieke of technische vereisten

praktisch

60'/week

acroshow & clubkampioenschap

3

Sportief plan: niveau 2

specifiek gymnastiek training

algemene ontwikkeling - gymnastiektraining

meer gymnastiek gericht

extra aandacht voor vormspanning, afwerking, houding, ...

vereisten

selectie op basis van fysieke, technische en cognitieve capaciteiten

praktisch

90'/week

acroshow & clubkampioenschap

4

Sportief plan: niveau 1

specifiek acro training

algemene ontwikkeling - gymnastiektraining -
acro training

voorbereiding competitie

specifieke training voor boven - en- onderpartner
werken met verschillende acropartners

vereisten

selectie op basis van fysieke, technische en cognitieve
capaciteiten

praktisch

2x120'/week

acroshow & clubkampioenschap

5

Sportief plan: beloften

competitie potentieel

voorbereiding voor wedstrijdgroep

select aantal gymnasten

gymnasten geselecteerd uit verschillende groepen met potentieel en ambitie naar competitie

vereisten

selectie op basis van fysieke, technische en cognitieve capaciteiten + groeipotentieel en toewijding

praktisch

uren van vaste groep + 1 extra trainingsmoment
acroshow & clubkampioenschap

6

Sportief plan: wedstrijd

competitie

plezierbeleving & prestatie

vaste formatie

gymnasten presteren in een vaste formatie binnen een bepaald niveau op wedstrijden

vereisten

selectie op basis van fysieke, technische en cognitieve capaciteiten + groeipotentieel en toewijding + leeftijd en lichaamssamenstelling

praktisch

3-4 trainingsmomenten/ week

acroshow & clubkampioenschap & toonmoment

6

recrea: balans duo

LEVEL 1

LEVEL 2

LEVEL 3

LEVEL 4

pomphouding op
handen in ruglig

kiekezit open & toe
op handen in ruglig

hoeksteun open &
toe op handen in
ruglig

hoeksteun open &
toe op handen in
stand

staan op benen in
kniezit

staan in nek in
kniezit

staan in nek in
stand

staan op 1 been in
nek

schouderstand
gebogen benen

schouderstand
gestrekte benen

schouderstand
overpakken

schouderstand
hoog starten van
blok

vlieger VW &AW op
voeten in ruglig

vlieger VW &AW op
handen in ruglig

vlieger VW &AW op
handen in kniezit

vlieger VW &AW op
handen in stand

6

recrea: tempo duo

LEVEL 1

LEVEL 2

LEVEL 3

LEVEL 4

landen & opvangen
van SP VW & AW
van grond

landen & opvangen
van SP van hoge
blok

landen & opvangen
van hurksprong van
hoge blok

SS 180° VW & AW
van hoge blok

SP gooien VW & AW
van grond

hurksprong gooien
VW & AW van grond

SP 180° gooien VW
& AW van grond

SP 360° gooien VW
& AW van grond

squat met BP
zittend in nek

squat met BP
liggend in armen

squat met BP
staand in nek

squat met BP
staand in handen
VW & AW

hopjes in vlieger
VW in ruglig

hopjes in vlieger
VW in kniezit

squaten met vlieger
VW in stand

vlieger hopjes in
stand

6

recrea: balans trio

LEVEL 1

LEVEL 2

LEVEL 3

LEVEL 4

pomphouding op
handen in ruglig
als trio

kiekezit open & toe
op handen in ruglig
als trio

hoeksteun open &
toe op handen in
ruglig als trio

hoeksteun open &
toe op handen in
stand als trio

toren met OP in lig
& BP staand op
benen

staan in nek bij OP
&
onderbouw squat
toren

toren met OP
zittend op blok &
BP staand in nek

toren met OP in
tafel & BP staand in
nek

kiekzit open & toe
op bovenbenen

hoeksteun open &
toe op bovenbenen

kiekzit open & toe
op lage tent

hoeksteun open &
toe op lage tent

vlieger VW &AW in,
ruglig (trio)

vlieger VW &AW op
handen in kniezit

vlieger VW &AW op
handen in stand

vlieger VW &AW
van stand tot
kniezit

6

recrea: tempo trio

LEVEL 1

LEVEL 2

LEVEL 3

LEVEL 4

SS VW & AW van
grond + landen

SS VW & AW van
hoge blok

hurksprong VW &
AW van hoge blok

SS 180° VW & AW
van hoge blok

liggen in armen VW
& AW

squats liggen in
armen VW & AW

gooien en vangen in
armen VW & AW

180° van rug tot
buik & buik tot rug

staan op plateau

squats apart op &
met plateau

plateau samen
squatzen

SP VW & AW tot
plateau

squats overgooi

opsteken overgooi

SS overgooi

SS 1/4 tot buik
overgooi

6

I-niveau: tempo duo

LEVEL 1

instappen toss- up
op de knieën

LEVEL 2

SS toss- up van
knieën

LEVEL 3

instappen toss- up

LEVEL 4

SS toss- up

staan op de handen
voor AW SS

apart squaten
op de handen voor
AW SS

samen squaten op
de handen voor AW
SS

AW SS tot grond
van de handen

trampoline:
SS AW 1/4 tot rug
met hulp

trampoline:
SS strek 1/4 tot
kaars
met hulp

trampoline:
AW strek 3/4 tot
buik
met hulp

trampoline:
AW strek 4/4 tot
stand
met hulp

vlieger VW hoog tot
in armen

vlieger VW 1/4 tot
stand

kniezit op hoge
blok tot vlieger VW
in stand

toss- up tot vlieger
VW in stand

6

I-niveau: balans duo

LEVEL 1

LEVEL 2

LEVEL 3

LEVEL 4

staand in nek
van stand zakken
tot kniezit

staand in nek
van stand zakken
tot schaar

vlieger VW & AW
van stand zakken
tot kniezit

vlieger VW & AW
van stand zakken
tot schaar

staan in de handen
laag in ruglig

staan in de handen
hoog in ruglig

staan in de handen
laag in stand

staan in de handen
hoog in stand

kiekezit open & toe
op voeten in ruglig

hoeksteun open &
toe op voeten in
ruglig

kiekezit open & toe
in kaars

hoeksteun open &
toe in kaars

handstand in ruglig
open & toe met
hulp

handstand in ruglig
open & toe

lage handstand
open & toe met
hulp

lage handstand
open & toe

6

I-niveau: tempo trio

LEVEL 1

LEVEL 2

LEVEL 3

LEVEL 4

SS 1/4 VW & AW van
blok tot mat

SS 1/4 VW & AW van
blok tot armen

SS 1/4 VW & AW van
plateau tot armen
in launch

SS 1/4 VW & AW van
plateau tot armen

180° van rug tot
buik & buik tot rug
in armen

360° van rug tot
rug & buik tot buik

1/2 helikopter van
rug tot rug & buik
tot buik

1/2 helikopter +
180°/ 360° schroef

trampoline:
SS AW 1/4 tot rug
met hulp

trampoline:
SS AW 1/4 tot kaars
met hulp

trampoline:
SS AW 3/4 tot buik
met hulp

trampoline:
SS AW 4/4 tot stand
met hulp

SS 1/4 tot buik
overgooi

salto 3/4 VW van
blok + veerplank tot
armen

overgooi 3/4 VW
bol tot armen

overgooi 4/4
bol/hoek/strek tot
stand

6

I-niveau: balans trio

LEVEL 1

opstappen + staan
in de nek op
tafeltoren

LEVEL 2

hangen in steun op
tafeltoren

LEVEL 3

kiekezit open & toe
op tafeltoren

LEVEL 4

hoeksteun open &
toe op tafeltoren

hoeksteun open &
toe op handen in
stand als trio

hoeksteun plank in
ruglig als trio op
handen

hoeksteun plank in
stand als trio

plank hoeksteun in
stand als trio

hoeksteun open &
toe op lage tent

hangen in steun op
hoge tent

kiekezit open op
hoge tent

hoeksteun open op
hoge tent

handstand in ruglig
open & toe met
hulp

handstand in ruglig
open & toe

lage handstand
open & toe met
hulp

lage handstand
open & toe

6

C-niveau: tempo duo

LEVEL 1

LEVEL 2

LEVEL 3

LEVEL 4

instappen toss- up

SS toss- up

toss- up

toss- up + AW SS af

SS AW van handen
tot grond

SS 1/4 AW van
handen tot
mattenberg

AW strek van
handen met armen
achter oren

AW strek van
handen tot grond in
launch

hangen in schoot

opsteken van
schoot tot grond

opsteken van
schoot tot schoot

opsteken van
schoot tot armen in
ruglig

vlieger VW hoog tot
in armen

vlieger VW 1/4 tot
stand

kniezit op hoge
blok tot vlieger VW
in stand

toss- up tot vlieger
VW in stand

6 C-niveau: balans duo

LEVEL 1

LEVEL 2

LEVEL 3

LEVEL 4

hang in steun
van stand zakken
tot kniezit

hang in steun
van stand zakken
tot schaar

kiekit open & toe
van stand zakken
tot schaar

hoeksteun open &
toe van stand
zakken tot schaar

staan in handen
hoog in ruglig

staan in handen
laag in stand

staan in handen
hoog in stand aan
touwen

staan in handen
hoog in stand

kiekit 2 op 1 in
ruglig

hoeksteun 2 op 1 in
ruglig

kiekit 2 op 1 in
stand

hoeksteun 2 op 1 in
stand

handstand in ruglig
open & toe met
hulp

handstand in ruglig
open & toe

lage handstand
open & toe met
hulp

lage handstand
open & toe

6

C-niveau: balans trio

LEVEL 1

opstappen + staan
in de nek op
tafeltoren

LEVEL 2

hangen in steun op
tafeltoren

LEVEL 3

tafeltoren met
hoeksteun open &
toe

LEVEL 4

brugtoren met
hoeksteun open &
toe

hoeksteun open &
toe op handen in
stand als trio

hoeksteun plank in
ruglig als trio op
handen

hoeksteun plank in
stand als trio

plank hoeksteun in
stand als trio

hoeksteun open &
toe op lage tent

hangen in steun op
hoge tent

kiekezit open op
hoge tent

hoeksteun open op
hoge tent

handstand in ruglig
open & toe met
hulp

handstand in ruglig
open & toe

lage handstand
open & toe met
hulp

lage handstand
open & toe

6

C-niveau: tempo trio

LEVEL 1

LEVEL 2

LEVEL 3

LEVEL 4

SS 1/4 VW & AW van
blok tot mat

SS 1/4 VW & AW van
blok tot armen

SS 1/4 VW & AW van
plateau tot armen
in launch

SS 1/4 VW & AW van
plateau tot armen

180° van rug tot
buik & buik tot rug
in armen

360° van rug tot
rug & buik tot buik

1/2 helikopter van
rug tot rug & buik
tot buik

1/2 helikopter +
180°/360° schroef

ringen 1/4 AW
vallen tot buik in
armen

uit armen 2/4 AW
strek tot buik op
mattenberg

AW strek van
plateau met armen
achter oren

AW 4/4 strek van
plateau tot grond in
launch

trio tempo
handstand
aanhouden

trio tempo
handstand squats

trio tempo
handstand
opsteken

trio tempo
handstand 2/4 AW
tot stand

6

B-niveau: balans MXP

LEVEL 1

LEVEL 2

LEVEL 3

LEVEL 4

tussendoor
opsteken tot lage
handstand

opduwen van lage
handstand tot hoge
hoge handstand

tussendoor
opsteken tot lage
handstand +
opduwen tot hoge

tussendoor
opsteken tot hoge
handstand

staan in handen
hoog in stand

staan op handen 2
op 1 in ruglig

staan in 1 hand laag
in stand

staan in 1 hand
hoog

hoeksteun 2 op 1 in
stand

hoeksteun 2 op 1 in
spreidzit

stand tot spreidzit
in kiekezit 2 op 1

stand tot spreidzit
in HS 2 op 1

handstand open &
toe in ruglig en
stand

hoeksteun
handstand op
handen met hulp

handstand
hoeksteun op
handen

hoeksteun
handstand op
handen

6

B-niveau: tempo MXP

LEVEL 1

LEVEL 2

LEVEL 3

LEVEL 4

toss- up + AW SS af

opsteken tot pak

streksprong tot pak

hurksprong tot pak

AW strek van
handen tot grond in
launch

AW strek van
handen tot
mattenberg

AW strek van
handen tot grond

AW strekschroef

opsteken van
schoot tot armen in
ruglig

schoot 4/4 tot
armen in buiklig

schoot 5/4 AW
strek tot stand
in launch

schoot 5/4 AW
strek tot stand

4/4 salto VW of AW

5/4 of 6/4 of 7/4
salto VW of AW

8/4 salto VW of AW
in launch

8/4 salto VW of AW

6

B-niveau: balans WP

LEVEL 1

tussendoor
opsteken tot lage
handstand

LEVEL 2

opduwen van lage
handstand tot hoge
hoge handstand

LEVEL 3

tussendoor
opsteken tot lage
handstand +
opduwen tot hoge

LEVEL 4

tussendoor
opsteken tot hoge
handstand

hangen in steun op
naald/ brug

kiekezit op
naald/ brug

hoeksteun op
naald/ brug

hoeksteun plank op
naald/ brug

hoeksteun 2 op 1 in
stand

hoeksteun 2 op 1 in
spreidzit

stand tot spreidzit
in kiekezit 2 op 1

stand tot spreidzit
in HS 2 op 1

handstand open &
toe in ruglig en
stand

hoeksteun
handstand op
handen met hulp

handstand
hoeksteun op
handen

hoeksteun
handstand op
handen

6

B-niveau: tempo WP

LEVEL 1

LEVEL 2

LEVEL 3

LEVEL 4

toss- up + AW SS af

opsteken tot pak

streksprong tot pak

hurksprong tot pak

AW strek van
handen tot grond in
launch

AW strek van
handen tot
mattenberg

AW strek van
handen tot grond

AW strekschroef

toss- up tot vlieger
VW

toss- up tot hoge
schouderstand

handstand
opzwaaien tot
vlieger VW

handstand
opzwaaien tot hoge
schouderstand

4/4 salto VW of AW

5/4 of 6/4 of 7/4
salto VW of AW

8/4 salto VW of AW
in launch

8/4 salto VW of AW

6

B-niveau: balans MP

LEVEL 1

LEVEL 2

LEVEL 3

LEVEL 4

tussendoor
opsteken tot lage
handstand

opduwen van lage
handstand tot hoge
hoge handstand

tussendoor
opsteken tot lage
handstand +
opduwen tot hoge

tussendoor
opsteken tot hoge
handstand

hoeksteun open op
hoofd + hand

hoeksteun plank op
hoofd + hand

handstand open op
hoofd + hand

handstand
hoeksteun op
hoofd + hand

hoeksteun open &
toe op voeten in
ruglig

hang in steun op
voeten in
kopstand/ kaars

kiekezit op voeten
in kopstand/ kaars

hoeksteun open &
toe in kopstand /
kaars

handstand open &
toe in ruglig en
stand

hoeksteun
handstand op
handen met hulp

handstand
hoeksteun op
handen

hoeksteun
handstand op
handen

6

B-niveau: tempo MP

LEVEL 1

LEVEL 2

LEVEL 3

LEVEL 4

toss- up + AW SS af

opsteken tot pak

streksprong tot pak

hurksprong tot pak

AW strek van
handen tot grond in
launch

AW strek van
handen tot
mattenberg

AW strek van
handen tot grond

AW strekschroef

lage HDS 2/4 AW
tot stand

lage HDS 2/4 AW
tot stand BP alleen
opvangen

lage HDS 2/4 AW
gainer tot stand

lage HDS 2/4 AW
gainer tot stand BP
alleen opvangen

4/4 salto VW of AW

5/4 of 6/4 of 7/4
salto VW of AW

8/4 salto VW of AW
in launch

8/4 salto VW of AW

6

B-niveau: tempo trio

LEVEL 1

LEVEL 2

LEVEL 3

LEVEL 4

AW 4/4 strek van plateau tot grond in launch

AW 4/4 strek van plateau tot mattenberg

AW 4/4 strek van plateau tot grond

AW strekschroef van plateau tot grond

540° schroef in armen

720° schroef in armen

1/2 helikopter + 360° schroef

4/4 helikopter of
1/2 helikopter + 540/720° schroef

5/4 of 6/4 of 7/4 salto VW of AW

8/4 salto VW of AW in launch

8/4 salto VW of AW

9/4 salto VW of AW in launch

2/4 AW strek uit armen tot mattenberg

3/4 AW strek uit armen tot stand

3/4 AW strek uit armen + 180° schroef

3/4 AW strek uit armen + 360° schroef

6

B-niveau: tempo trio

LEVEL 1

LEVEL 2

LEVEL 3

LEVEL 4

AW 4/4 strek van
plateau tot grond in
launch

AW 4/4 strek van
plateau tot
mattenberg

AW 4/4 strek van
plateau tot grond

AW strekschroef
van plateau tot
grond

540° schroef in
armen

720° schroef in
armen

1/2 helikopter +
360° schroef

4/4 helikopter
of
1/2 helikopter +
540/720° schroef

5/4 of 6/4 of 7/4
salto VW of AW

8/4 salto VW of AW
in launch

8/4 salto VW of AW

9/4 salto VW of AW
in launch

handstand
overgooi 1/4 tot rug
in armen

handstand
overgooi 2/4 tot
stand

handstand
overgooi 3/4
doorzwemmen tot
buik

handstand
overgooi 4/4
doorzwemmen tot
handstand pak

6

B-niveau: balans trio

LEVEL 1

LEVEL 2

LEVEL 3

LEVEL 4

torenvariant met
hoeksteun open &
toe

toren variatie met
hoeksteun plank
of
hoeksteun 2 op 1

torenvariant met
lage handstand

torenvariant met
hoge handstand/
toren met
handstand variatie

OP in handstand op
deel

OP met handstand
hoeksteun op deel

OP met hoeksteun
handstand op deel

OP met handstand
variatie op deel

handstand op lage
tent

handstand
hoeksteun/ vlinder
op lage tent

handstand op hoge
tent

handstand
hoeksteun/vlinder
op hoge tent

trio tempo
handstand 2/4 AW
tot stand

hoeksteun
handstand op
handen met hulp

handstand
hoeksteun op
handen

hoeksteun
handstand op
handen