

Uitwerking 'VOORBEELD' vrije oefening Meso Teamgym

1^e deel: tempo telling erg traag (vergelijkbaar met een dodenmars),
tellen tot 4 2^e deel: tempo snel (snelle mars), tellen tot 8

Na pieptoon opmaat van circa 3 tellen, tel 1 van maat 1 begint met pianospel

Startpositie **6 personen**: 2 rijen van 3 (*formatie 1*), gezicht binnenwaarts, hoofd omlaag

Tel 1+2: hoofd langzaam omhoog

Tel 3: kwartslag naar publiek toe en gelijk weer terug

Maat 1:

- Tel 1+2 naar elkaar toe
- Tel 3 te tillen gymnast vastpakken onder billen en achter de rug en starten met tillen - Tel 4: getilde gymnast kont in hoeksteunpositie uit (groepselement)

Maat 2:

- Tel 1+2 kwartslag draaien naar publiek
- Tel 3 neerzetten
- Tel 4 uit elkaar draaien, preparatie voor uit elkaar te stappen

Maat 3:

- Tel 1: uit elkaar stappen (*formatie 2*: 2 driehoeken, met de punt naar buiten)
- Tel 2: draaien naar publiek, preparatie voor pirouette
- Tel 3: hele pirouette (of andere pirouette)
- Tel 4: inzet streksprong hele draai (of andere sprong)

Maat 4:

- Tel 1: landing sprong
- Tel 2: been zijwaarts rechts (naar spreidstand) + rechter arm in wave naar zijkant
- Tel 3: arm terug naar lichaam
- Tel 4: rechter arm omhoog strekken, hoofd kijkt mee omhoog

Maat 5:

- Tel 1 en (luister naar de accenten in de muziek): gespreid inhurken, hand in vuist naar de borst, gelijk weer benen uitstrekken en rechterarm naar voren strekken, handpalm naar boven, vingers gespreid. Linkerarm ondersteund de rechter (hand vast onder de pols)
- Tel 2: arm is uitgestrekt
- Tel 3: huppelpas naar buiten toe, armen met gebalde vuist intrekken naar middel, vrije been in passé parallel
- Tel 4: pas voorwaarts, 1/2^e draai, pas achterwaarts (vier **en**)

Maat 6:

- Tel 1: vrije been naar passé parallel
- Tel 2: been naar achteren + ander been bijsluiten
- Tel 3: been naar achter + kwart draai, arm gaat mee naar buiten, hoofd kijkt mee (*formatie 3: grote formatie*)
- Tel 4: terug naar binnen draaien en preparatie voor handstand

Maat 7:

- Tel 1: handstand opzwaaien
- Tel 2 t/m 4 (liever nog 1): handstand staan

Maat 8:

- Tel 1 (liever nog 2): doorrollen uit handstand naar spreidzit, armen hoog
- Tel 3: lenigheidselement: borst richting grond in spreidzit
- Tel 4: terugkomen tot langzit met handen iets achter het bovenlichaam geplaatst

Maat 9:

- Tel 1: kwartslag naar links naar liggen in een bolle boog op de zijkant, armen hoog
- Tel 2: intrekken naar foetushouding
- Tel 3: uitstrekken naar bolle boog
- Tel 4 kwartslag naar rechts, liggen op rug in kruishouding

Maat 10:

- Tel 1 en 2: opkomen naar langzit (bovenlichaam omhoog laten komen in arch), handen eindigen zij-achter bovenlichaam

- Tel 3: linker been sterk buigen richting bil, rechter been (gebogen) maakt met doorgestreekte voet (richting grond) een zwaai naar links (richting 10 uur vanuit gymnast gezien)
- Tel 4: Rechter been zet zwaai in naar rechts, hele lichaam komt tot buiklig, benen recht achter en handen onder de schouders

Maat 11:

- Tel 1 en 2: lichaam langzaam naar x-lig
- Tel 3 en 4: lichaam langzaam weer terug naar buiklig (zoals bij tel 4 van maat 10)

Maat 12:

- Tel 1 en 2: rustig billen naar achteren duwen totdat deze op de hielen zitten
- Tel 3 (en een gedeelte van 4, de muziek gaat hier over): bovenlichaam oprollen tot zit (hoofd blijft laag)

Overgang in muziek: let op de 'hartslag' van de percussie □ elke beat is 2 tellen, dus 4 'slagen' = 8 tellen in het nieuwe ritme.

Maat 1:

- Tel 1: linker arm zijwaarts fel uitstrekken, handpalm naar voren, vingers gesloten
- Tel 3: rechter arm zijwaarts fel uitstrekken, handpalm naar voren, vingers gesloten
- Tel 5: linker arm kruislings naar rechter zij
- Tel 7: rechter arm kruislings naar linker zij

Maat 2:

- Tel 1 en 2: linker knie opzij zodat een redelijk brede spreidstand op de knieën ontstaat, hoofd maakt een ontspannen zwaai beweging onderlangs naar links (armen blijven gekruist)
- Tel 3 en 4: hoofd maakt een ontspannen zwaai beweging onderlangs naar rechts
- Tel 5 en 6: hoofd gaat weer ontspannen naar links, maar nu gaan de armen ontspannen mee, hoofd blijft laag
- Tel 7 en 8 hoofd gaat weer ontspannen naar rechts, maar nu gaan de armen ontspannen mee, hoofd blijft laag

Maat 3:

- Tel 1: hoofd omhoog, lichaam gestrekt midden, armen gestrekt naast/achter het lichaam
- Tel 3: val naar buiklig, handen vangen de val op bij de schouders
- Tel 5: armen strekken, rug hol, hoofd hoog
- Tel 7 en 8: preparatie voor plank op ellebogen (op deze plek kan ook gekozen worden voor een andere handgesteunde balans, b.v. plank met benen gespreid of (spreid-)hoeksteun door b.v. een kwart slag te draaien)

Maat 4:

- Tel 1 t/m 8 balans vasthouden

Maat 5:

- Tel 1 en 2: benen op de grond laten komen, bovenlichaam weer in arch omhoog
- Tel 3 en 4: billen naar achteren duwen totdat deze op de hielen zitten
- Tel 5 en 6: lichaam uitstrekken tot kniezit, gewicht op linker knie, rechter been zijwaarts uitstrekken, rechter arm maakt grote zwaaibeweging tegen de klok in
- Tel 7 en 8: billen naar achteren duwen totdat deze op de hielen zitten, armen gestrekt langs de voeten naar achteren, hoofd richting knieën

Maat 6:

- Tel 1: rechter been naar voren, bovenlichaam omhoog
- Tel 2: opstaan op rechts
- Tel 3: halve draai linksom naar links
- Tel 4: hoofd op, borst vooruit. Actief kijken naar 'publiek'
- Tel 5 en 6: terugdraaien
- Tel 7 en 8: pas, huppel op links, rechter been naar passé parallel, armen voorwaarts (gymnasten bewegen naar elkaar toe)

Maat 7:

- Tel 1 t/m 3: pas, huppel op rechts, linker been naar passé parallel, armen zijwaarts (gymnasten bewegen naar elkaar toe)
- Tel 4 t/m 8: linker been plaatsen zodat cirkel ontstaat (*formatie 4*), rechts bijsluiten, rustige zwaai van rechter arm van voor bovenlangs naar achteren. Gymnasten kijken elkaar nu aan in de cirkel

Maat 8:

- Tel 1: preparatie voor sprong
- Tel 2: afzet sprong (hier hurksprong hele draai, maar dit is vrij in te vullen)
- Tel 3 en 4: vluchtfase en opvangen sprong
- Tel 5 en 6: Chassé naar links (in cirkelvorm)
- Tel 7 en 8: kattensprong hele draai (geen waarde onderdeel, kan zeker anders ingevuld worden)

Maat 9:

- Tel 1 en 2: pas kruis over pas
- Tel 3: laatste pas (hierboven) laten uitvloeien, armen naar buiten drukken
- Tel 4: prepareren om allemaal naar rechts te gaan
- Tel 5 en 6: Chassé voorwaarts, corrigeren om in 2 rijen van 3 uit te komen (*formatie 5*)
- Tel 7 en 8: pas draai om (pivot) en sluit bij

Maat 10:

- Tel 1: armen voor
- Tel 2 armen naar achter
- Tel 3 en 4: inzet huppel arabier (allemaal naar links)
- Tel 5: inzet salto achterwaarts (hier kan dus ook voor een ander acrobatisch element gekozen worden)
- Tel 7: landing salto
- Tel 8: uitvalstap achterwaarts, armen laag naar achteren

Maat 11:

- Tel 1 en 2: pas achterwaarts, armen naar voren 'wegduwen', handen geflexd naar boven
- Tel 3: kwartslag naar links (hele team kijkt nu naar achteren)
- Tel 4: rust
- Tel 5 en 6: huppel voorwaarts op links, rechter been in passé parallel, armen voorwaarts gestrekt, op 6 stapt rechter been door naar voren
- Tel 7: stap links voorwaarts, armen zwaaien van voor naar zij
- Tel 8: gewicht doorzetten op links, beide benen licht buigen en contraction in borst, hoofd laag, armen met vuisten buigen voor de borst

Maat 12:

- Tel 1 en 2: terugstappen op links, rechts bijsluiten, armen beide omhoog
- Tel 3 en 4: rechter arm zijwaarts naar beneden, gewicht zetten op links (= preparatie voor zweefhouding zijwaarts. Hier kan ook voor een andere balans op 1 voet gekozen worden)
- Tel 5 t/m 8: kantelen naar zweefhouding zijwaarts (om de zweefhouding lang genoeg aan te houden moet deze op tel 7 eigenlijk al vast staan!)

Maat 13:

- Tel 1 t/m 4: vasthouden zweefhouding
- Tel 5 en 6: been omlaag, arm gaat weer omhoog, kwartslag naar rechts
- Tel 7 en 8: rechts pas naar achteren, links sluit bij, arm voorlangs omlaag, hoofd gaat mee omlaag en weer op op tel 8

Maat 14: (samen met maat 15 Moving Rythmic Sequence)

- Tel 1: pas naar voren met rechts (hele team gaat nu naar de rechter kant), hoofd omlaag, armen gestrekt kruisen voor de heup
- Tel 2: aansluitpas met links, hoofd weer op, armen gestrekt naar schuin laag achter, rechter been gelijk voren gestrekt tillen, doorgestreekte heup, zodat er 1 lange lijn ontstaat van hoofd tot rechter voet
- Tel 3: rechts naar voren, rechter arm omhoog
- Tel 4: links bijsluiten (tap, geen gewicht op de voet!), linker arm omhoog, kwartslag naar voren (rechts om)
- Tel 5: links sprongetje zijwaarts, rechter been 45 graden tillen, rechter arm vanuit elleboog zijwaarts strekken
- Tel 6: rechter been kruisen over links, rechter arm zwaait met de klok mee naar onder
- Tel 7: links pas zijwaarts, vanaf onder zwaaien beide armen met de klok mee tot boven
- Tel 8: aansluitpas met rechts, armen naar ingeklapt zijwaarts (ellebogen naar buiten, handpalm voorde borst)

Maat 15:

- Tel 1: pas zijwaarts met links, armen beide zijwaarts 'uitklappen', inzet draai linksom
- Tel 2 en 3: rechts, links draai, armen op 30 graden laag langs het lichaam. Op einde van tel 3 staan de neuzen naar links (1 1/4^e draai gemaakt)

- Tel 4 en 5: hele draai naar links over de billen (handen achter de heup plaatsen)
- Tel 6: opstaan op rechter been
- Tel 7 en 8: kwartslag terugdraaien (naar rechts) en linker been stap zijwaarts, armen vanuit ellebogen optillen naar zijwaarts, handrug omhoog, rechter been rustig bijslepen, hoofd laag

Maat 16 (extro):

- Tel 1: rechter been aansluiten, hoofd omhoog, handpalmen naar boven
- Tel 2 t/m 4: armen rustig laten zakken vanuit de ellebogen