



Dutch
Gymnastics

Bijlage bij gehaltecatalogus

Rechtuit

2023+

Uitwerking van

T- en A-onderdelen

(versie 1.1)

Inhoud

T- onderdelen rechthoekig.....	23
Centrale basiselementen	23
T.1 Parallelstanden XIX.....	23
T.2 Ligsteunen XVIII.....	24
T.3 Schroefstanden in 2 riemen.....	26
T.4 Bruggen in 2 riemen XI	26
Elementverbindingen	27
T.5 Elementverbindingen in 2 riemen	27
T.6 Elementverbindingen in 1 riem	29
T.7 Elementverbindingen met ¼ draai	31
T.8 Elementverbindingen met ½ draai XIV.....	35
A-onderdelen rechthoekig.....	39
B- Centrale basiselementen	41
A.1 Oefeningen in 1 riem	41
A.2 Hoge ligsteun.....	41
A.3 Alle basiselementen zonder riemen	42
A.4 Alle bruggen in 1 riem (die niet al een hoger gehalte hebben) XI.....	43
A.5 Alle bruggen zonder riemen (die niet al een hoger gehalte hebben) XI	45
A.6 Alle vrije vluchten (die niet al een hoger gehalte hebben) XIII	48
C elementverbindingen in 2 riemen	51
A.7 Alle elementverbindingen met 2 brugvarianten (die niet al een hoger gehalte hebben)	51
A.8 Alle elementverbindingen met een vrije ½ draai XII	52
A.9 Alle elementverbindingen met een dubbele draai.....	55
A.10 Elementverbindingen in 1 riem	56
A.11 Alle elementverbindingen waarbij elk afzonderlijk element al een A is.....	56
A.12 Alle elementverbindingen met minstens een ½ draai	58
A.13 Alle elementverbindingen zonder riemen (die niet al een hoger gehalte hebben)	61
D Decentrale onderdelen	63
A.14 Alle elementen waarbij het accent in de bovenste fase ligt. (die niet al een hoger gehalte hebben)	63
A.15 Alle varianten in de parallelstand. (die niet al een hoger gehalte hebben) IX	68
A.16 Alle varianten in gesloten stand (die niet al een hoger gehalte hebben) IX	69
A.17 Alle varianten van het zitten met steun van de voeten	70



(die niet al een hoger gehalte hebben) IX.....	70
A.18 Alle varianten in lig (die niet al een hoger gehalte hebben) IX Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.	
A.19 Alle varianten in steunen (die niet al een hoger gehalte hebben) IX.....	72
E Uit- en afsprongen.....	75
A.20 Alle varianten (die niet al een hoger gehalte hebben) X.....	75

Voorwoord

Aanvullend op de gehaltecatalogus van de COP 2023+, waarin A-, B-, C- en D-onderdelen zijn beschrijven in het rechteuitturnen, wordt in dit document een verdere uitwerking gegeven van (varianten van) T- en A-onderdelen. T-onderdelen zijn alle niet in de gehaltecatalogus opgenomen onderdelen, die dus voor het gehalte een waarde van 0,0 punten hebben. A-onderdelen zijn wel omschreven in de gehaltecatalogus, maar dit zijn vaak breed omschreven categorieën. Dit document geeft een zo volledig mogelijk overzicht van varianten die binnen deze omschrijvingen vallen. Daarbij is binnen de T-elementen zoveel mogelijk gestreefd om een opbouw aan te geven van (eenvoudige) basiselementen naar (complexere) elementverbindingen.

Let op: aan deze uitwerking kunnen geen rechten worden ontleend. De COP 2023+ en de gehaltecatalogus daarbij zijn te allen tijde leidend voor de jurering. In het bijzonder dient bij het samenstellen van oefeningen te worden gelet op de herhalingsregels. Als twee mogelijke varianten hier apart zijn omschreven, kan er toch sprake zijn van herhaling zoals bedoeld in de COP 2023+! Omgekeerd is de omschrijving in de gehaltecatalogus van de COP 2023+ doorslaggevend voor de erkenning als T- of A-onderdeel (of hoger), ongeacht over de geturnde variant in de onderstaande lijsten is terug te vinden. En ten slotte dient er bij decentrale elementen erop te worden gelet dat meestal alleen de boven- of onderfase omschreven is, aangezien deze voor het gehalte apart worden beoordeeld, maar soms ook een geheel onderdeel of zelfs combinaties van twee onderdelen als voorbeeld uitgewerkt.

Bij twijfel kan contact opgenomen worden met de werkgroep juryzaken van de Landelijke Technische Commissie Rhönradturnen.

T-onderdelen

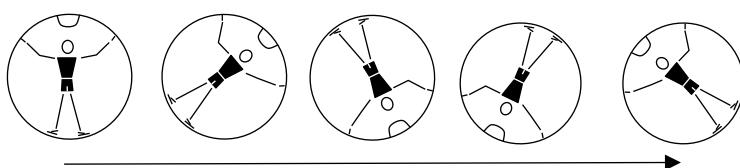
T- onderdelen rechtuit

T-onderdelen in het rechtuit turnen zijn alle onderdelen die niet reeds een hoger gehalte hebben.

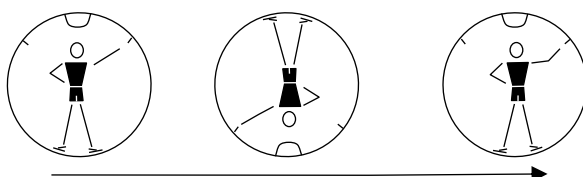
Centrale basiselementen

T.1 Parallelstanden

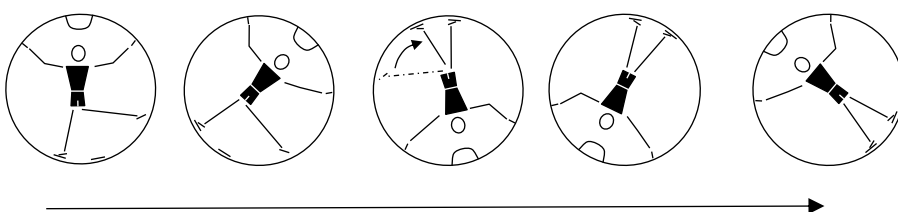
1. Parallelstand in 2 riemen met ondergreep zijwaarts



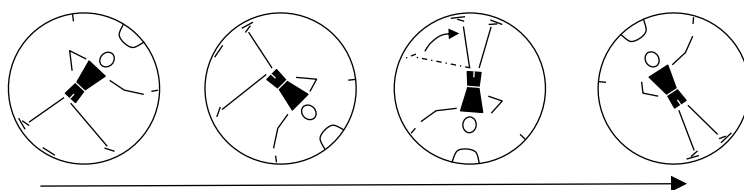
2. Parallelstand in 2 riemen met ondergreep éénarmig zijwaarts (de hand in rolrichting pakt)



3. Parallelstand in 1 riem met zijwaarts opspreiden zijwaarts (de voet in rolrichting op de spreidsport plaatsen met terugplaatsen van de voet op het plankje)

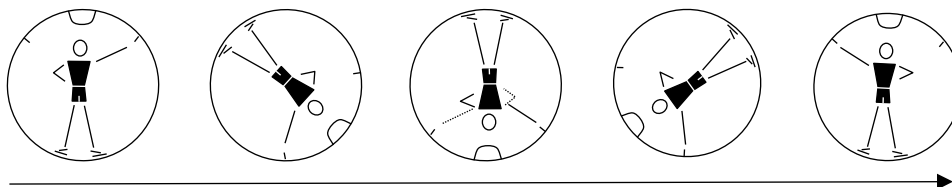


4. Parallelstand in 1 riem met zijwaarts opspreiden met ondergreep éénarmig zijwaarts (de voet in rolrichting op de spreidsport plaatsen, de hand in de rolrichting pakt, de voet terugplaatsen op het plankje)

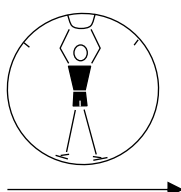




5. Parallelstand in 2 riemen met ondergreep éénarmig zijwaarts (de hand in rolrichting pakt) tot parallelstand met ondergreep éénarmig zijwaarts (de andere hand pakt)

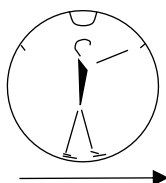


6. Parallelstand in 2 riemen met de handen in bovengreep aan de voorste hoepelgreep

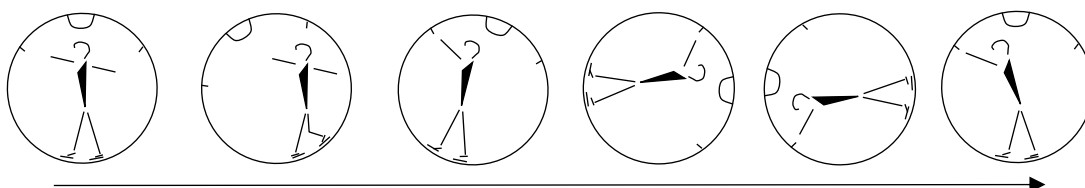


T.2 Ligsteunen

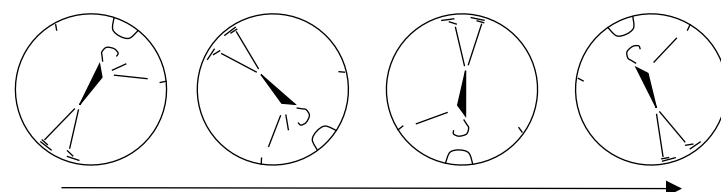
1. Ligsteun in 2 riemen voorwaarts (ondergreep aan de voorste dwarsgreep)



2. Ligsteun in 2 riemen achterwaarts (ondergreep aan de dwarsgreep)

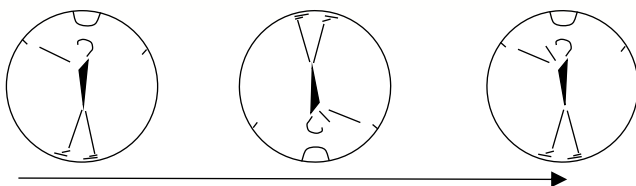


3. Van ligsteun in 2 riemen met ondergreep éénarmig voorwaarts (de tegenhand van de voorste voet pakt vast) in de ligsteun met twee handen aan de dwarsgreep voorwaarts

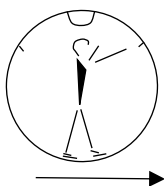




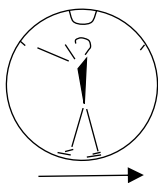
4. Van ligsteun in 2 riemen met ondergreep achterwaarts in de ligsteun éénarmig achterwaarts



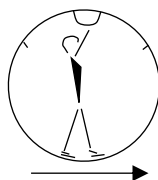
5. Ligsteun in 2 riemen voorwaarts éénarmig



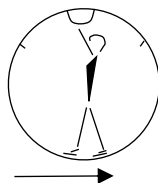
6. Ligsteun in 2 riemen achterwaarts éénarmig



7. Ligsteun in 2 riemen aan de hoepelgrepen voorwaarts

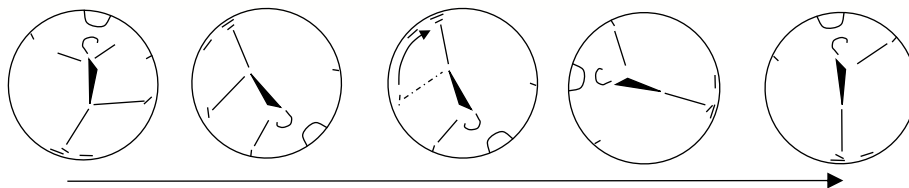


8. Ligsteun in 2 riemen aan de hoepelgrepen achterwaarts

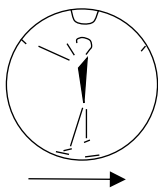




9. Van ligsteun in 1 riem op het achterste plankje met voor opspreiden met ondergreep voorwaarts (been bijsluiten) in de ligsteun voorwaarts

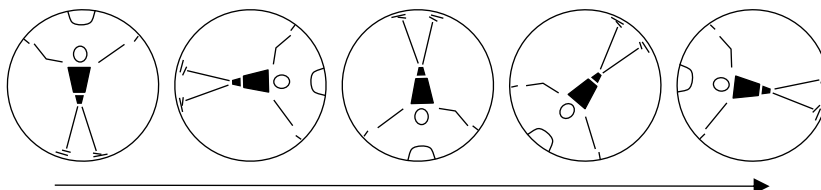


10. Balansligsteun = Ligsteun in 1 riem op het voorste plankje éénarmig (de tegenarm pakt) achterwaarts met zijspreiden.

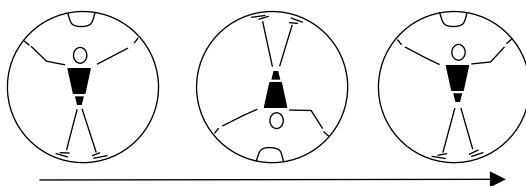


T.3 Schroefstanden in 2 riemen

1. Schroefstand voorwaarts in 2 riemen

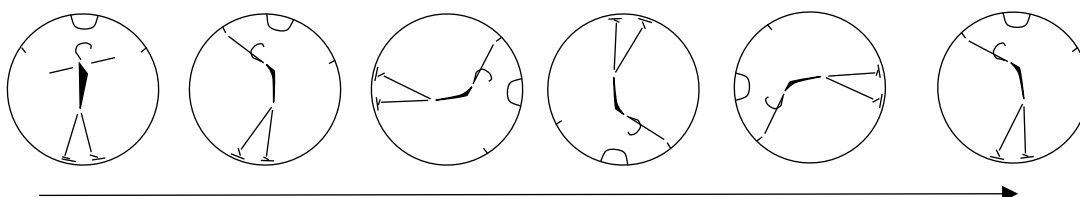


2. Schroefstand achterwaarts in 2 riemen



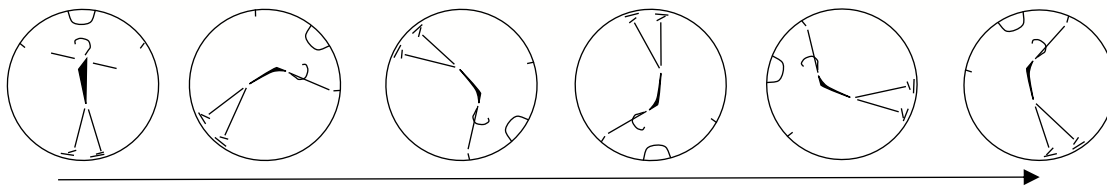
T.4 Bruggen in 2 riemen

1. Kleine brug voorwaarts in 2 riemen

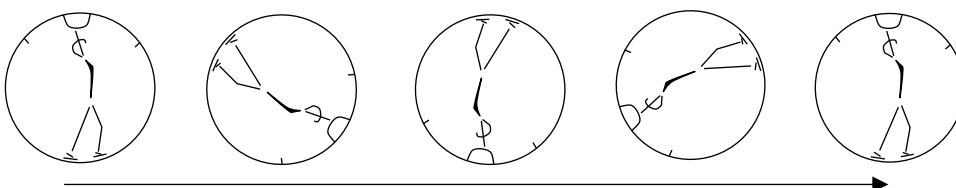




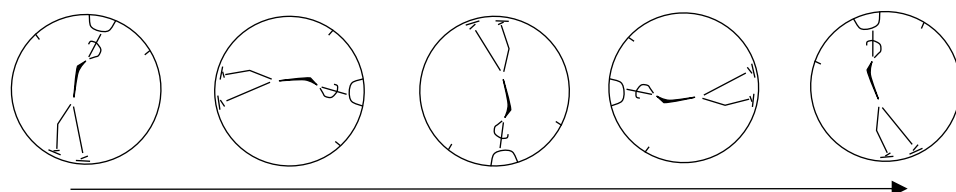
2. Kleine brug achterwaarts in 2 riemen



3. Grote brug voorwaarts in 2 riemen



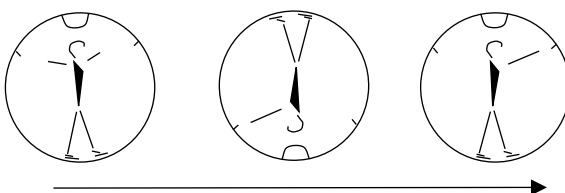
4. Grote brug achterwaarts in 2 riemen



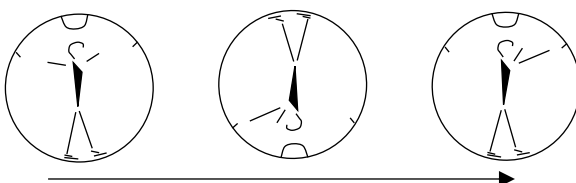
Elementverbindingen

T.5 Elementverbindingen in 2 riemen

1. Van vrije vlucht in 2 riemen voorwaarts in de ligsteun met ondergreep voorwaarts

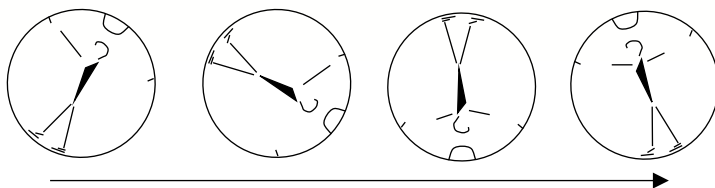


2. Van vrije vlucht in 2 riemen voorwaarts in de ligsteun éénarmig voorwaarts

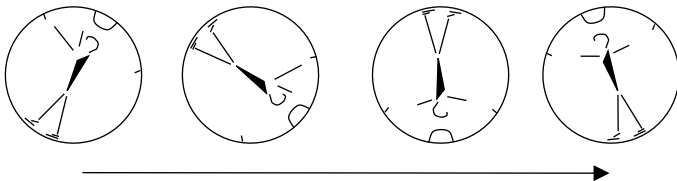




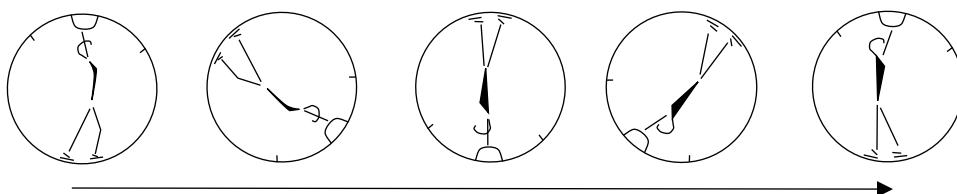
3. Van ligsteun in 2 riemen achterwaarts in de vrije vlucht achterwaarts



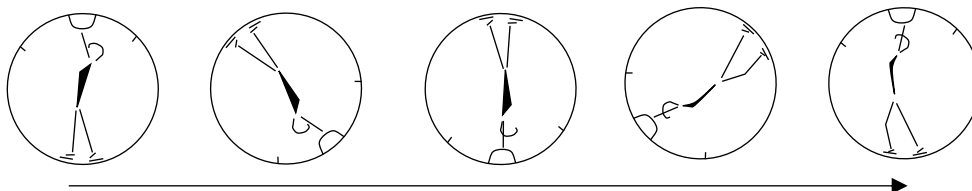
4. Van ligsteun in 2 riemen éénarmig achterwaarts in de vrije vlucht achterwaarts



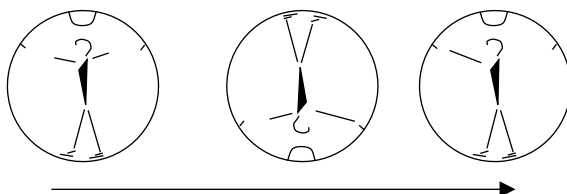
5. Van grote brug in 2 riemen voorwaarts in de ligsteun aan de hoepelgrepen voorwaarts



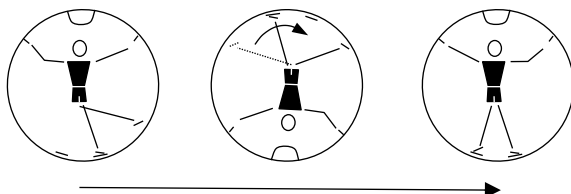
6. Van ligsteun in 2 riemen aan de hoepelgrepen achterwaarts in de grote brug achterwaarts



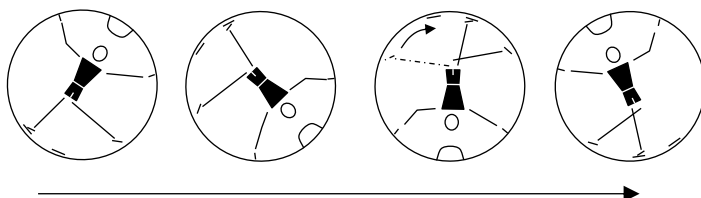
7. Van vrije vlucht in 2 riemen achterwaarts in de ligsteun met ondergreep aan de dwarsgreep achterwaarts



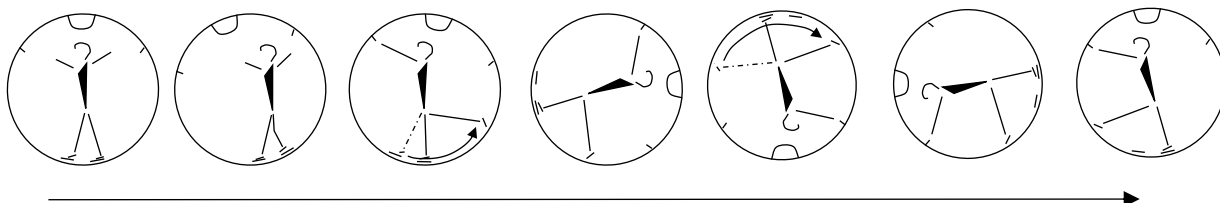
1. Van de parallelstand in 1 riem (in de rolrichting) met kruislings opspreiden in de parallelstand met zijwaarts opspreiden



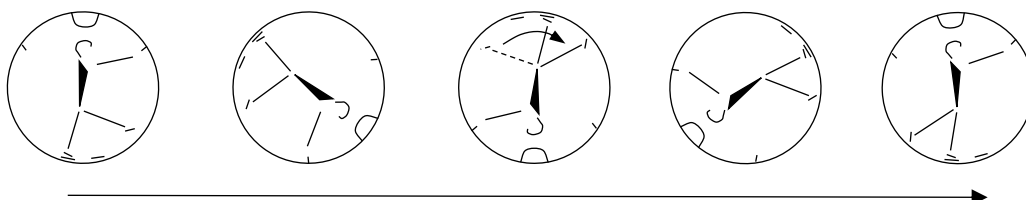
2. Van de parallelstand in 1 riem met zijwaarts opspreiden in de rolrichting in de parallelstand met kruislings opspreiden



3. Van de ligsteun in 1 riem op het achterste plankje met achter opspreiden met ondergreep achterwaarts in de ligsteun met voor opspreiden met ondergreep achterwaarts

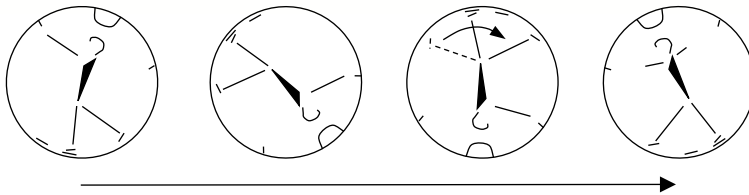


4. Van ligsteun 1 riem op het achterste plankje met voor opspreiden met ondergreep voorwaarts in de ligsteun met achter opspreiden met ondergreep voorwaarts

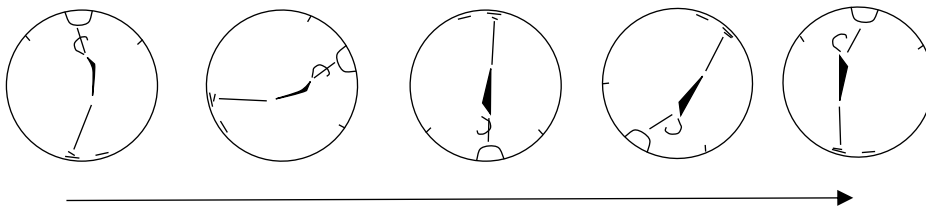




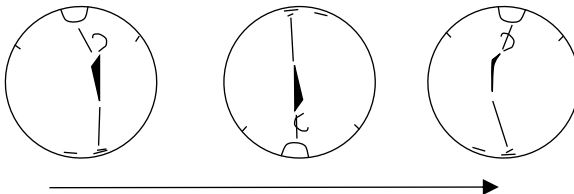
5. Van de ligsteun in 1 riem op het achterste plankje met achter opspreiden met ondergreep achterwaarts in de vrije vlucht met voor opspreiden achterwaarts



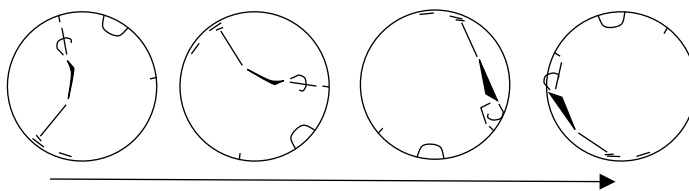
6. Van grote brug voorwaarts in één riem op het achterste plankje in de ligsteun aan de hoepelgrepen voorwaarts



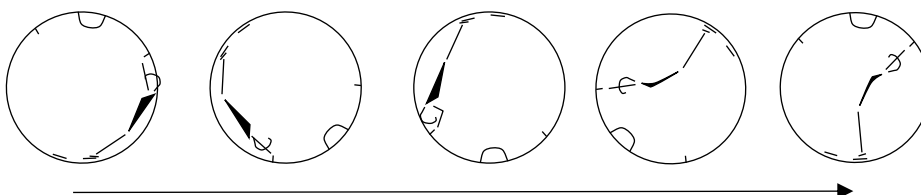
7. Van ligsteun achterwaarts in één riem op het achterste plankje aan de hoepelgrepen in de grote brug achterwaarts



8. Van kleine brug voorwaarts in één riem op het achterste plankje voorwaarts in de ligsteun voorwaarts aan de achterste dwarsgreep

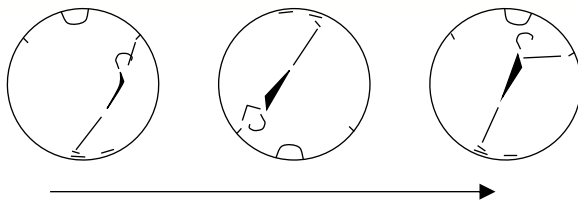


9. Van de ligsteun achterwaarts in één riem aan de achterste dwarsgreep op het achterste plankje in de kleine brug achterwaarts

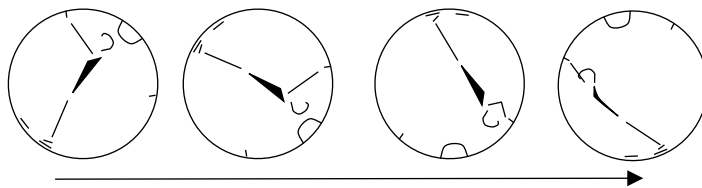




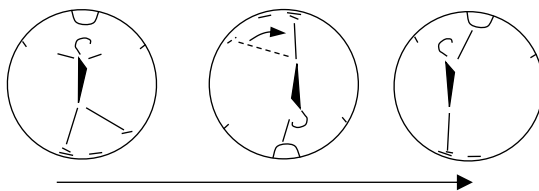
10. Van de reuzenbrug voorwaarts in één riem op het achterste plankje in de ligsteun voorwaarts aan de voorste dwarsgreep



11. Van de ligsteun achterwaarts in één riem aan de voorste dwarsgreep op het achterste plankje in de reuzenbrug achterwaarts

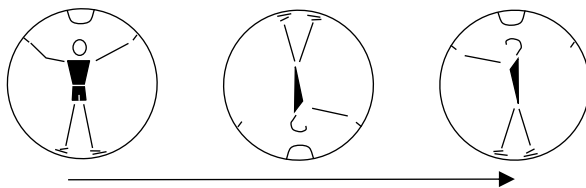


12. Van de vrije vlucht voorwaarts op het achterste plankje met voorop spreiden in de ligsteun voorwaarts aan de hoepelgrepen

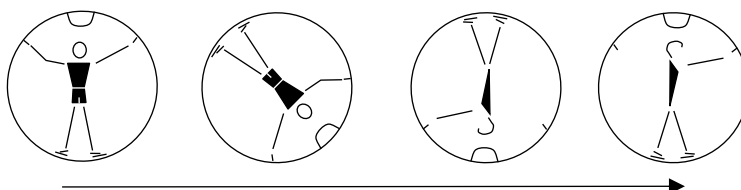


T.7 Elementverbindingen met 1/4 draai

1. Van de parallelstand in 2 riemen zijwaarts in de ligsteun achterwaarts

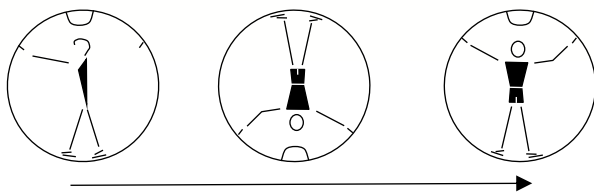


2. Van de parallelstand in 2 riemen zijwaarts in de ligsteun voorwaarts

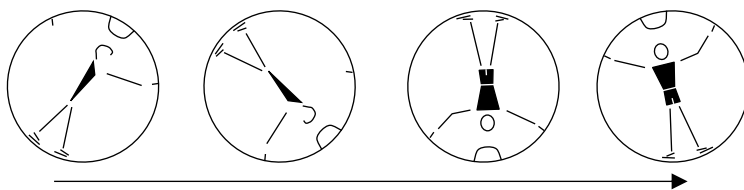




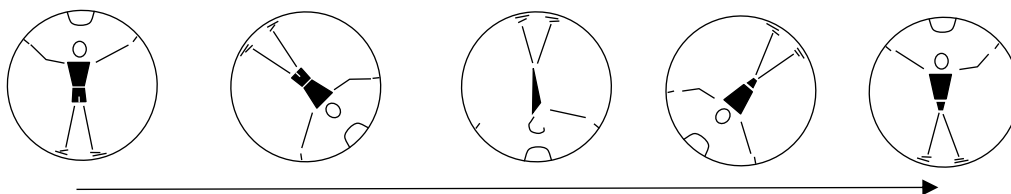
3. Van de ligsteun in 2 riemen achterwaarts in de parallelstand zijwaarts



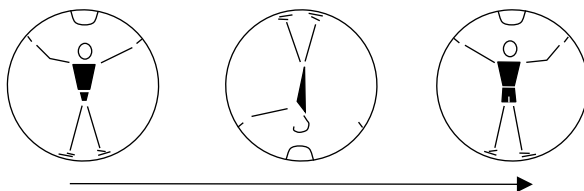
4. Van de ligsteun in 2 riemen voorwaarts in de parallelstand zijwaarts



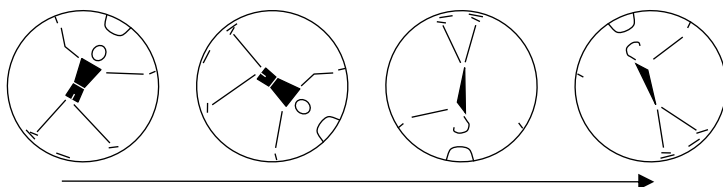
5. Van de parallelstand in 2 riemen over de ligsteun achterwaarts in de schroefstand achterwaarts



6. Van de schroefstand in 2 riemen voorwaarts over de ligsteun voorwaarts in de parallelstand

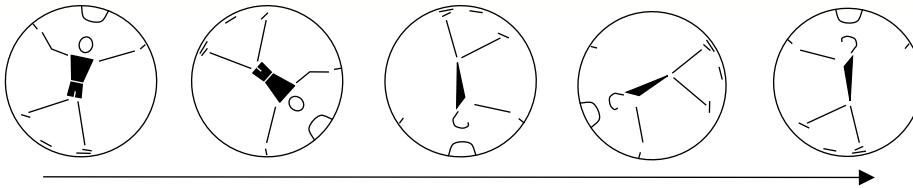


7. Van de parallelstand in 1 riem met zijwaarts opspreiden in de rolrichting zijwaarts in de ligsteun voorwaarts

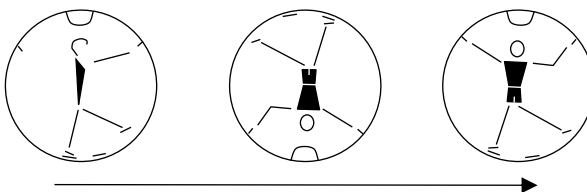




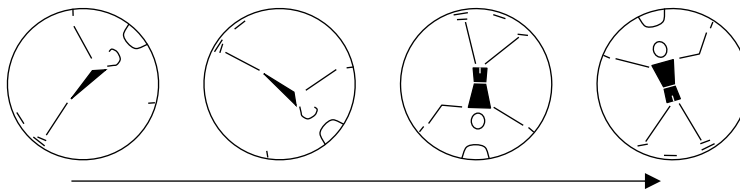
8. Van de parallelstand in 1 riem met zijwaarts opspreiden tegen de rolrichting zijwaarts in de ligsteun met voor opspreiden achterwaarts



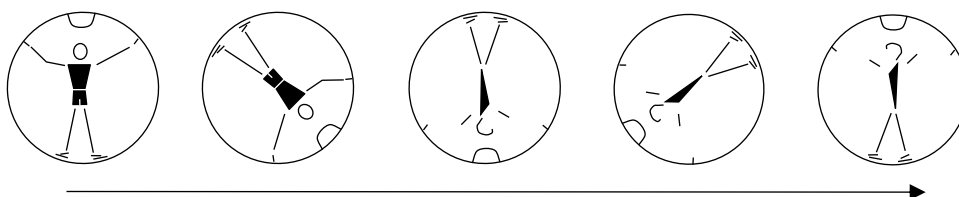
9. Van de ligsteun in 1 riem op het achterste plankje met voor opspreiden voorwaarts in de parallelstand met zijwaarts opspreiden in de rolrichting zijwaarts



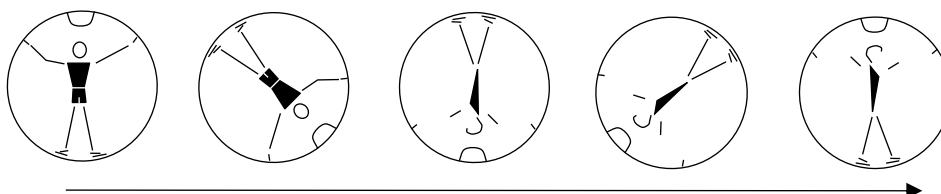
10. Van de ligsteun in 1 riem op het achterste plankje achterwaarts in de parallelstand met zijwaarts opspreiden zijwaarts



11. Van de parallelstand in 2 riemen zijwaarts in de vrije vlucht achterwaarts

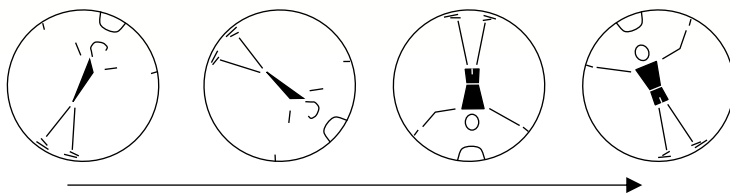


12. Van de parallelstand in 2 riemen zijwaarts in de vrije vlucht voorwaarts

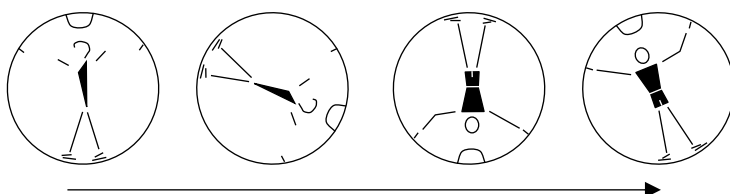




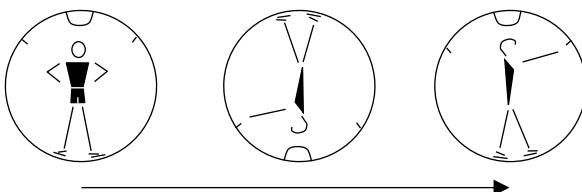
13. Van de vrije vlucht in 2 riemen voorwaarts in de parallelstand zijwaarts



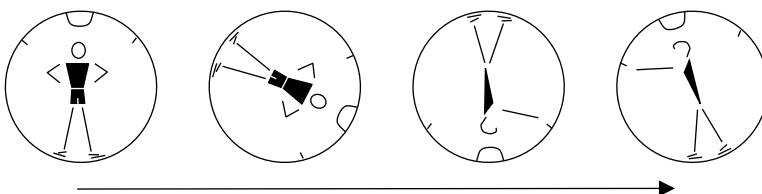
14. Van de vrije vlucht in 2 riemen achterwaarts in de parallelstand zijwaarts



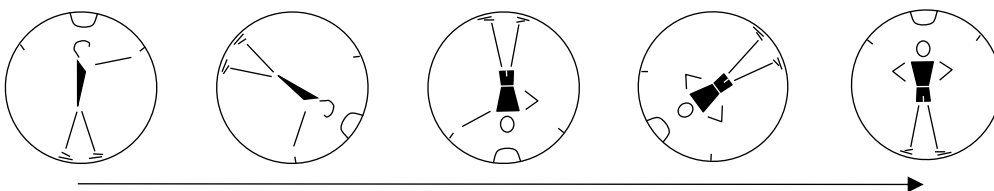
15. Van de vrije vlucht in 2 riemen zijwaarts in de ligsteun voorwaarts



16. Van de vrije vlucht in 2 riemen zijwaarts in de ligsteun achterwaarts

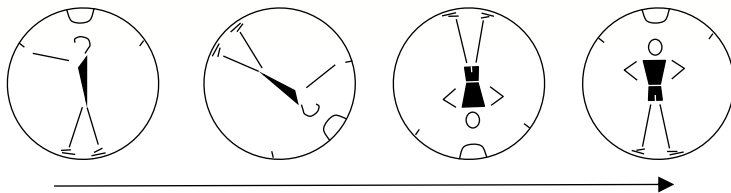


17. Van de ligsteun in 2 riemen voorwaarts in de vrije vlucht zijwaarts



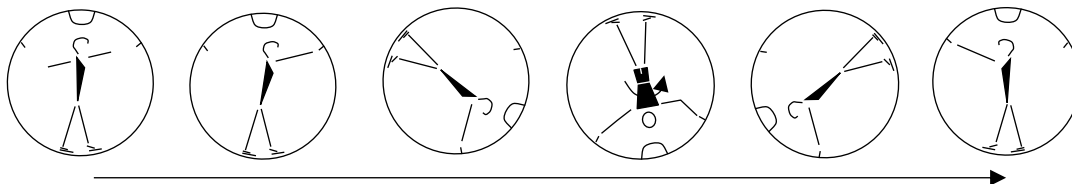


18. Van de ligsteun in 2 riemen achterwaarts in de vrije vlucht zijwaarts

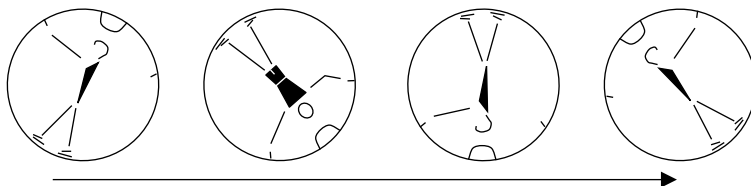


T.8 Elementverbindingen met ½ draai

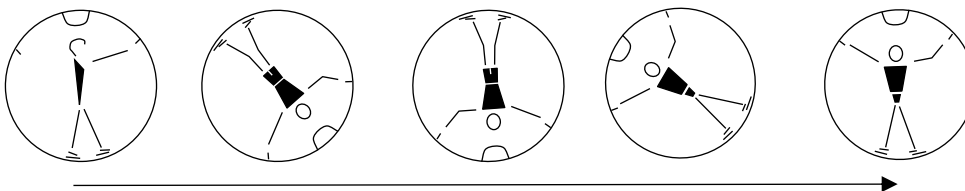
1. Van de ligsteun in 2 riemen met ondergreep voorwaarts (ompakken over de parallelstand -tenen mogen daarbij naar elkaar wijzen-) in de ligsteun met ondergreep achterwaarts



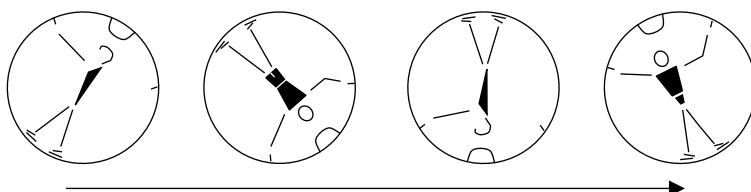
2. Van de ligsteun in 2 riemen met ondergreep achterwaarts over de parallelstand in de ligsteun met ondergreep voorwaarts



3. Van de ligsteun met ondergreep in 2 riemen voorwaarts (ompakken over de parallelstand -tenen mogen daarbij naar elkaar wijzen- en over de ligsteun met ondergreep achterwaarts) in de schroefstand achterwaarts

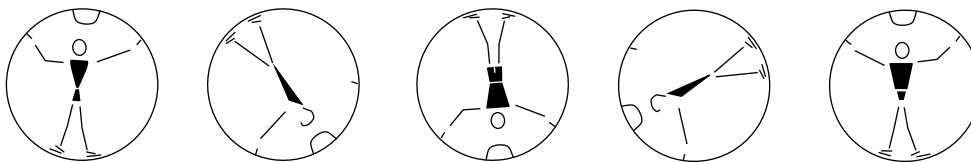


4. Van de ligsteun in 2 riemen met ondergreep achterwaarts (ompakken over de parallelstand en over de ligsteun met ondergreep voorwaarts) in de schroefstand voorwaarts

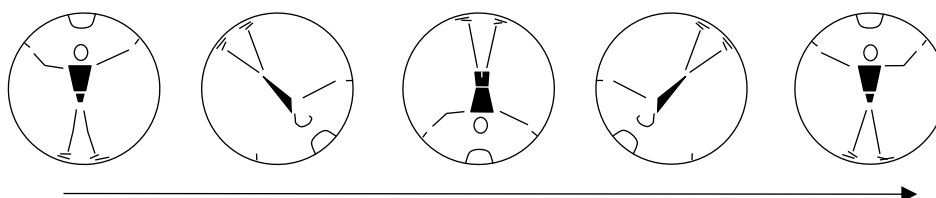




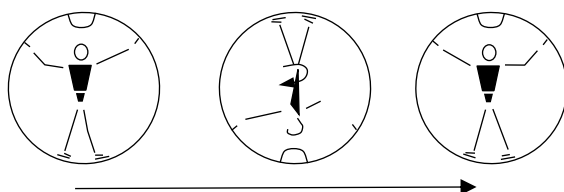
5. Van de schroefstand in 2 riemen voorwaarts (ompakken over de ligsteun ook met ondergreep voorwaarts, over de parallelstand -tenen kunnen daarbij naar elkaar wijzen- en over de ligsteun met ondergreep achterwaarts) in de schroefstand achterwaarts



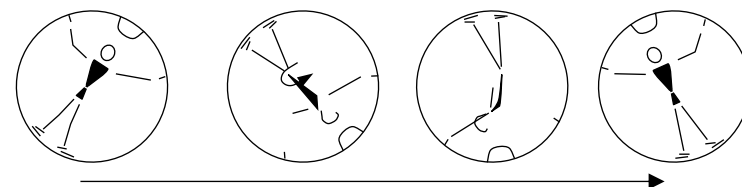
6. Van de schroefstand in 2 riemen achterwaarts (ompakken over de ligsteun met ondergreep achterwaarts, over de parallelstand en over de ligsteun voorwaarts) in de schroefstand voorwaarts



7. Van de schroefstand in 2 riemen voorwaarts (ompakken van de voorste hand in de ellegreep, onder de voorste arm doordraaien) in de schroefstand achterwaarts

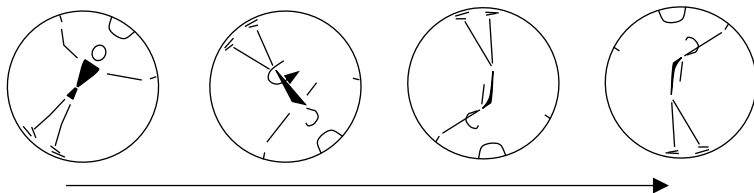


8. Van de schroefstand in 2 riemen achterwaarts (ompakken van de voorste hand in de ellegreep, onder de voorste arm doordraaien) in de schroefstand voorwaarts

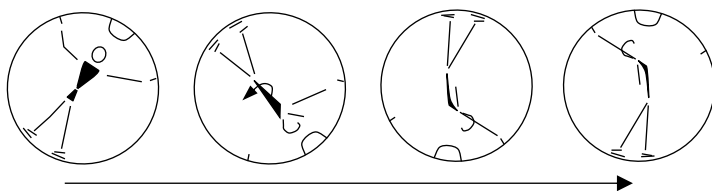




9. Van de schroefstand in 2 riemen voorwaarts (ompakken van de voorste hand in de ellegreep aan de voorste dwarsgreep, onder de voorste arm doordraaien) in de kleine brug éénarmig achterwaarts



10. Van de schroefstand in 2 riemen achterwaarts (ompakken van de voorste hand in de ellegreep aan de voorste dwarsgreep, onder de voorste arm doordraaien) in de kleine brug éénarmig voorwaarts



A-onderdelenlijst

A-onderdelen rechtuit

De A-onderdelen zijn op te splitsen in de volgende hoofdcategorieën:

Centrale basiselementen

Oefeningen in 1 riem

A1. Ligsteun **ruglings** (voorwaarts/achterwaarts)

A2. Hoge **ligsteun** (voorwaarts/achterwaarts)

Oefeningen zonder riemen

A3. Alle **basiselementen** zonder riemen

Bruggen

A4. Alle bruggen in 1 riem (die niet al een hoger gehalte hebben)

A5. Alle bruggen zonder riemen (die niet al een hoger gehalte hebben)

Vrije vluchten

A6. Alle vrije vluchten (die niet al een hoger gehalte hebben)

Elementverbindingen

Elementverbindingen in 2 riemen

A7. Alle elementverbindingen met 2 brugvarianten (die niet al een hoger gehalte hebben)

A8. Alle elementverbindingen met een vrije ½ draai

A9. Alle elementverbindingen met een dubbele draai

Elementverbindingen in 1 riem

A10. Van vrije kniehang achterwaarts tot ligsteun achterwaarts (Alle Varianten)

A11. Alle elementverbindingen waarbij elk element al een A is

A12. Alle elementverbindingen met minstens een ½ draai

Elementverbindingen zonder riemen

A13. Alle elementverbindingen zonder riemen (die niet al een hoger gehalte hebben)

Decentrale onderdelen

Onderdelen die hun zwaartepunt in de bovenste fase hebben

A14. Alle elementen (die niet al een hoger gehalte hebben)

Onderdelen hun zwaartepunt in de onderste fase hebben

Stand

A15. Alle varianten in de parallelstand (die niet al een hoger gehalte hebben)

A16. Alle varianten in gesloten stand (die niet al een hoger gehalte hebben)

Zit

A17. Alle varianten van het zitten met plaatsing van de voeten (die niet al een hoger gehalte hebben)

Lig

A18. Alle varianten (die niet al een hoger gehalte hebben)

Steunen

A19. Alle varianten (die niet al een hoger gehalte hebben)

Uitsprongen

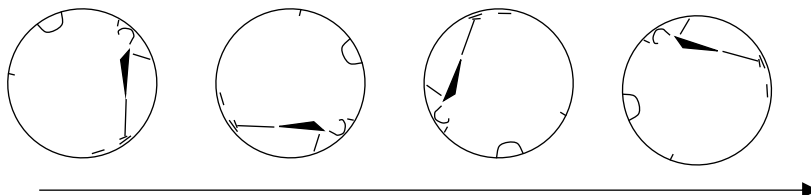
A20. Alle varianten (die niet al een hoger gehalte hebben)

Hierna volgt een uitgebreide lijst met voorbeelden.

B- Centrale basiselementen

A.1 Oefeningen in 1 riem

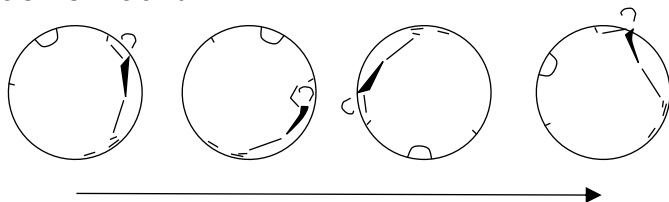
1. Ligsteun ruglings achterwaarts: achterste voet in de achterste riem, handen aan de hoepels tussen de achterste spreidsport en dwarsgreep achterwaarts



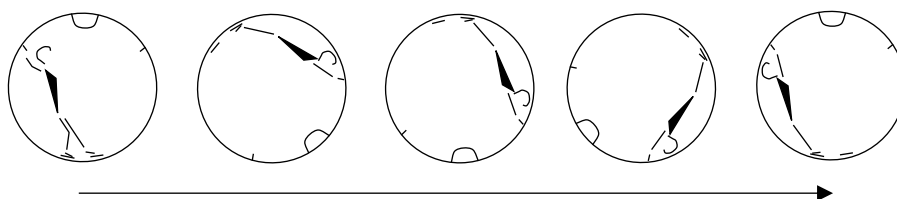
2. Ligsteun ruglings voorwaarts: achterste voet in de achterste riem, handen aan de hoepels tussen de achterste spreidsport en dwarsgreep voorwaarts

A.2 Hoge ligsteun

1. Hoge ligsteun in 1 riem op het achterste plankje aan de achterste dwarsgreep achterwaarts

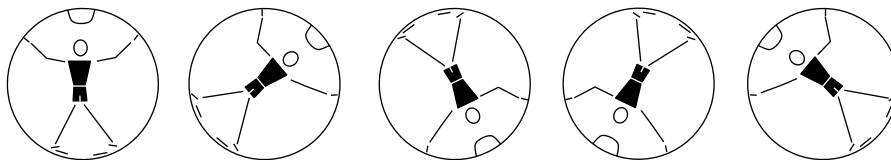


2. Hoge ligsteun in 1 riem op het achterste plankje aan de achterste dwarsgreep voorwaarts

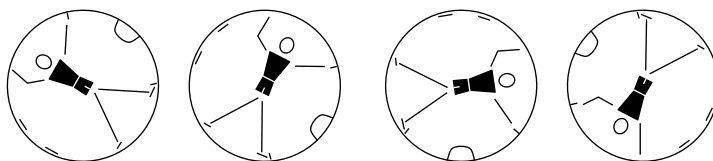


A.3 Alle basiselementen zonder riemen

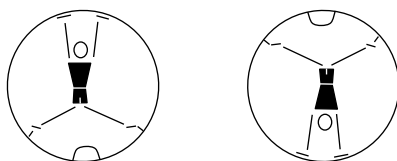
1. Parallelspreidstand ondergreep aan de dwarsgrepen, op de hoepel(s) bij de plankjes



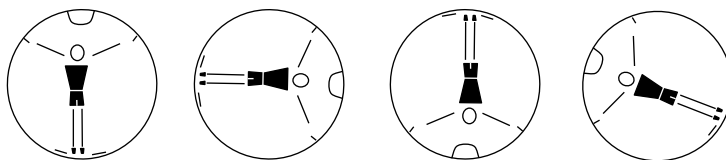
2. Parallelspreidstand, handen aan de dwarsgreep en spreidsport, op de hoepel(s) bij de dwarsgreep en spreidsport



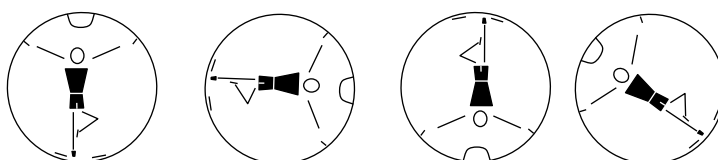
3. Parallelspreidstand, handen aan de plankjes, op/bij de dwarsgrepen



4. Parallelstand aan de dwarsgrepen, op de hoepel(s) tussen de plankjes

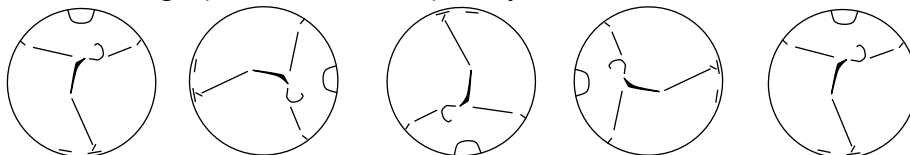


5. Parallelstand aan de dwarsgrepen, één voet op de hoepel, de andere voet naast de knie (staghouding)

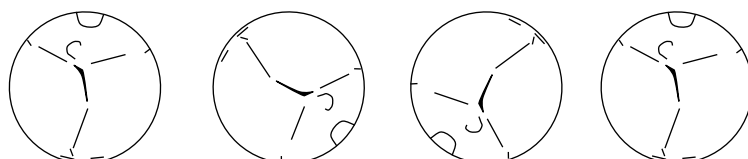


A.4 Alle bruggen in 1 riem (die niet al een hoger gehalte hebben)

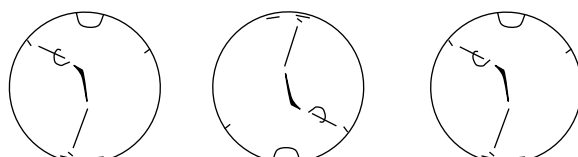
1. Schroefbrug op het achterste plankje achterwaarts



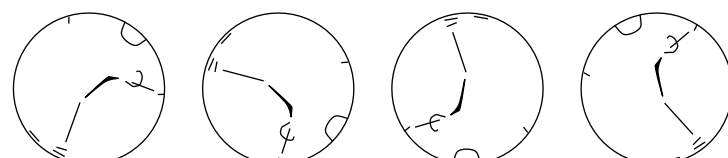
2. Schroefbrug op het achterste plankje voorwaarts



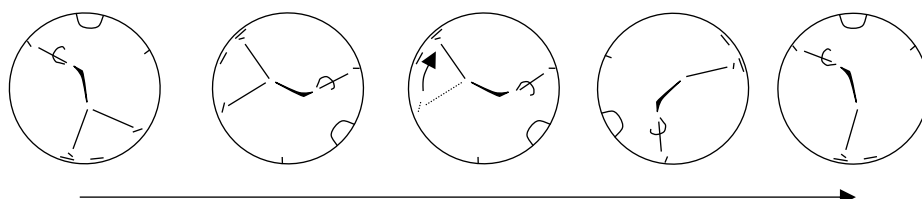
3. Kleine brug in 1 riem op het achterste plankje voorwaarts



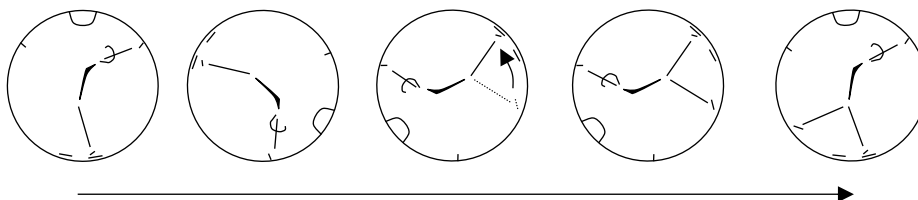
4. Kleine brug in 1 riem op het achterste plankje achterwaarts



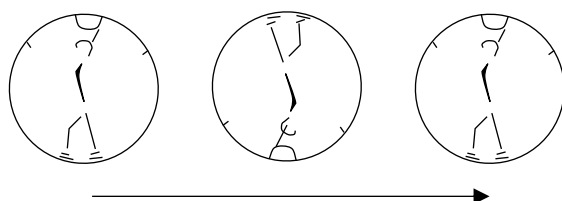
5. Van kleine brug in 1 riem op het achterste plankje voorwaarts met voorspreiden op de voorste spreidsport in de kleine brug voorwaarts



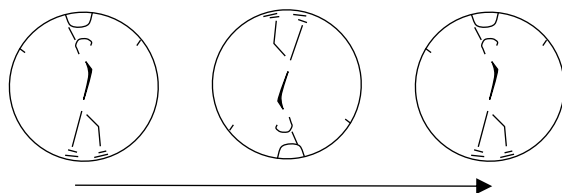
6. Van kleine brug in 1 riem op het achterste plankje achterwaarts in de kleine brug achterwaarts met voorspreiden op de onderste spreidsport



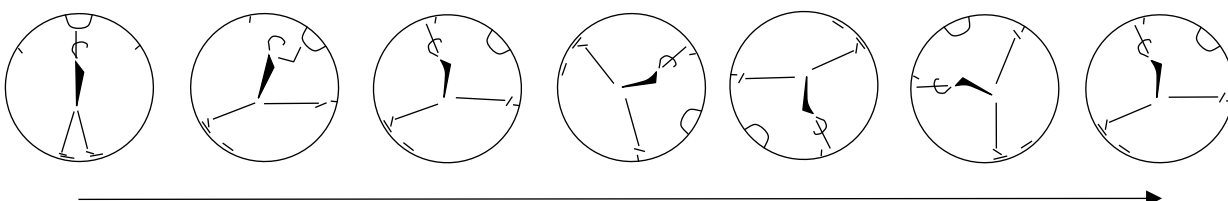
7. Grote brug in 1 riem aan de hoepelgrepen achterwaarts



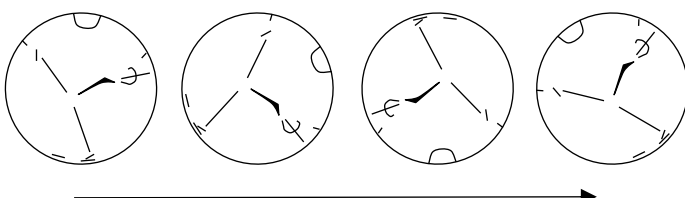
8. Grote brug in 1 riem aan de hoepelgrepen voorwaarts



9. Schredenbrug in 1 riem aan de hoepels tussen de achterste dwarsgreep en spreidsport op het achterste plankje en voorste spreidsport voorwaarts



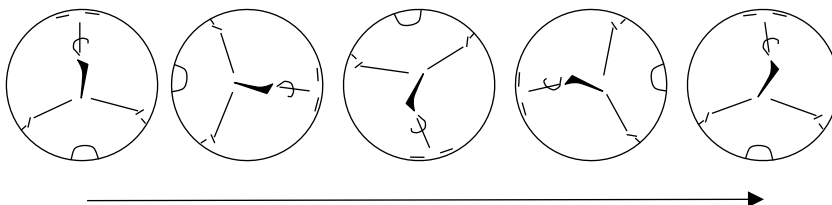
10. Schredenbrug in 1 riem aan de hoepels tussen de achterste dwarsgreep en spreidsport op het achterste plankje en voorste spreidsport achterwaarts



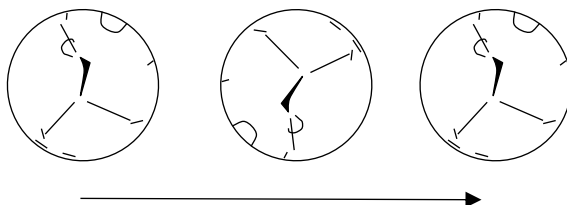
A.5 Alle bruggen zonder riemen (die niet al een hoger gehalte hebben)

1. Schredenbrug voorwaarts

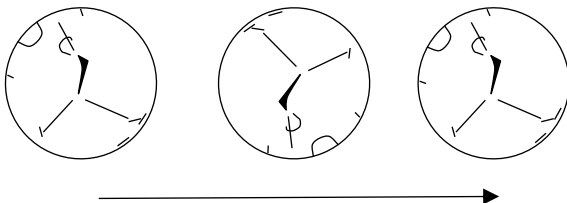
a. Schredenbrug aan de hoepels tussen de plankjes op de dwarsgrepen voorwaarts



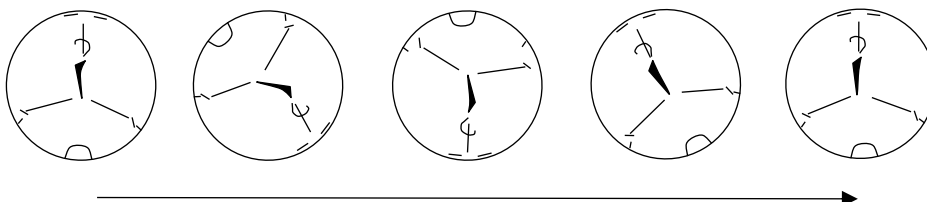
b. Schredenbrug aan de hoepels tussen de achterste dwarsgreep en spreidsport op het achterste plankje en onderste spreidsport voorwaarts



c. Schredenbrug aan de hoepels bij de bovenste dwarsgreep op de onderste spreidsport en het bovenste plankje voorwaarts

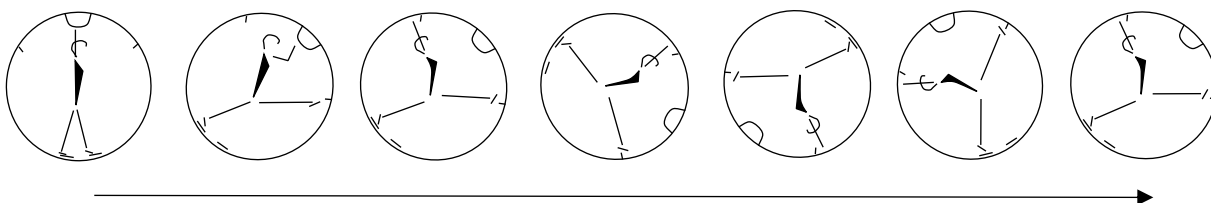


2. Schredenbrug aan de hoepels tussen de plankjes op de dwarsgrepen achterwaarts

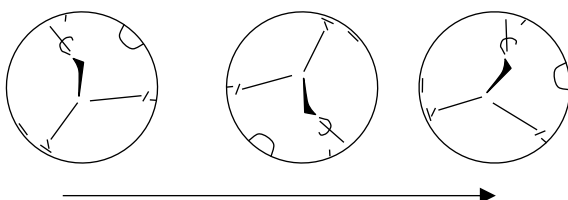


3. Schredenbrug voorwaarts

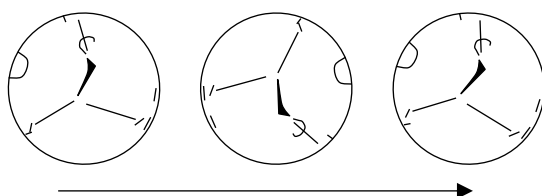
- a. Schredenbrug aan de hoepels tussen de achterste dwarsgreep en spreidsport op het achterste plankje en voorste dwarsgreep voorwaarts



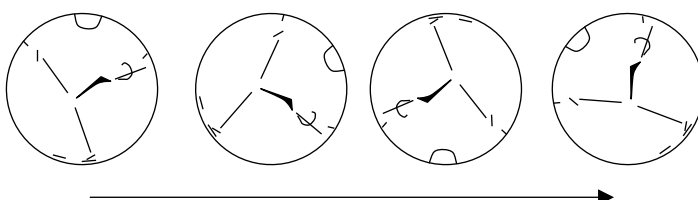
- b. Schredenburg aan de hoepels tussen de achterste dwarsgreep en spreidsport op het voorste plankje en voorste dwarsgreep voorwaarts



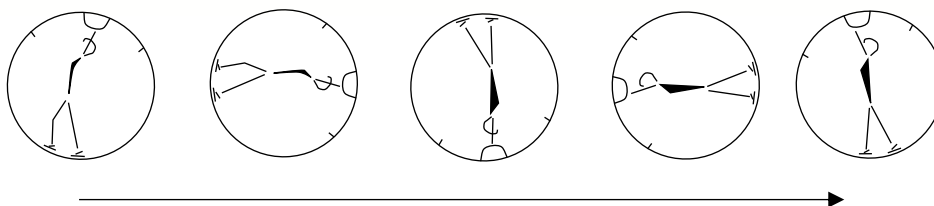
- c. Schredenbrug aan de hoepels tussen de bovenste dwarsgreep en spreidsport op de onderste dwarsgreep en plankje voorwaarts



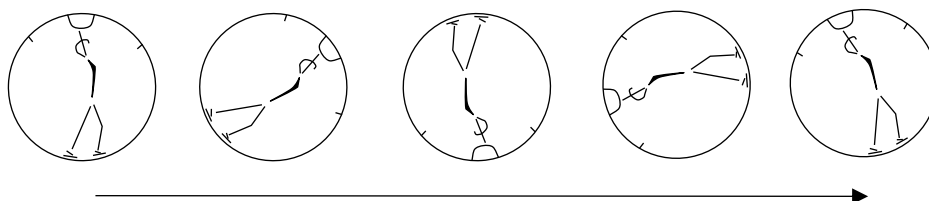
4. Schredenbrug aan de hoepels tussen de achterste dwarsgreep en spreidsport op het achterste/voorste plankje en voorste dwarsgreep achterwaarts



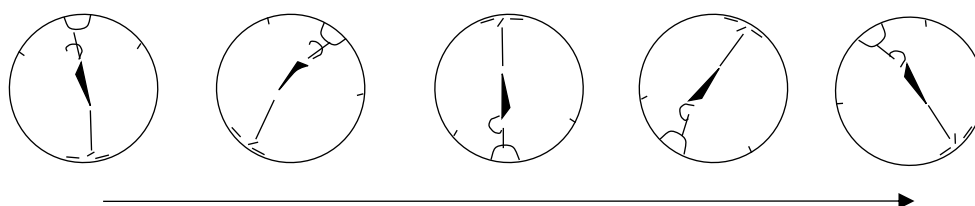
5. Grote brug aan de hoepelgrepen op de plankjes achterwaarts



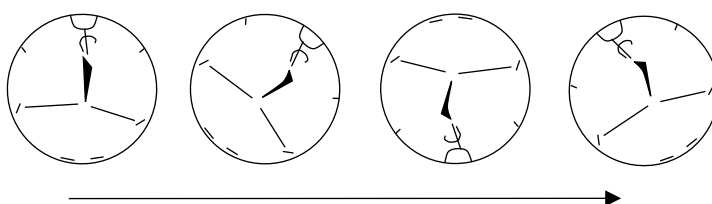
6. Grote brug aan de hoepelgrepen op de plankjes voorwaarts



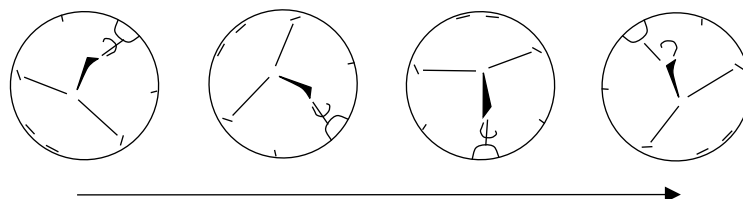
7. Grote brug aan de hoepelgrepen op de hoepels tussen de plankjes achterwaarts



8. Spagaatbrug aan de hoepelgrepen voorwaarts

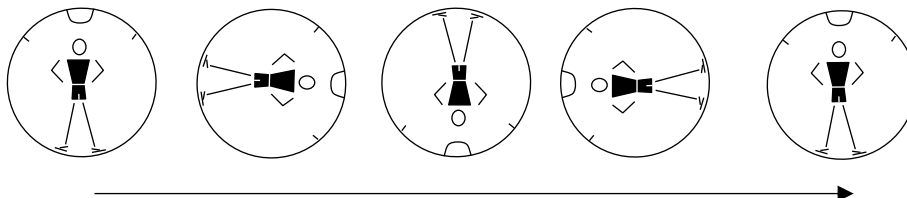


9. Spagaatbrug aan de hoepelgrepen achterwaarts

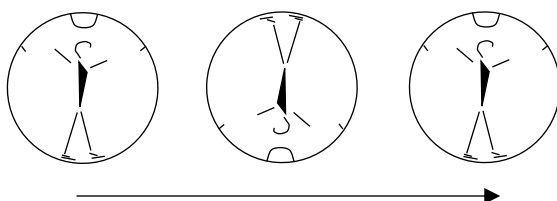


A.6 Alle vrije vluchten (die niet al een hoger gehalte hebben)

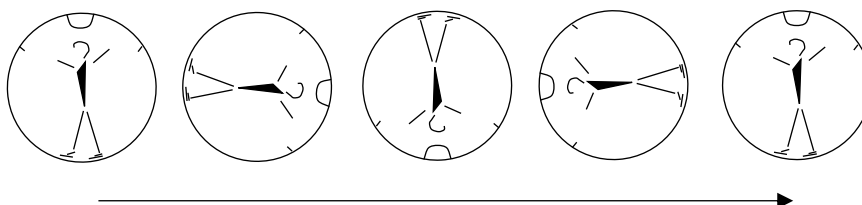
1. Vrije vlucht zijwaarts



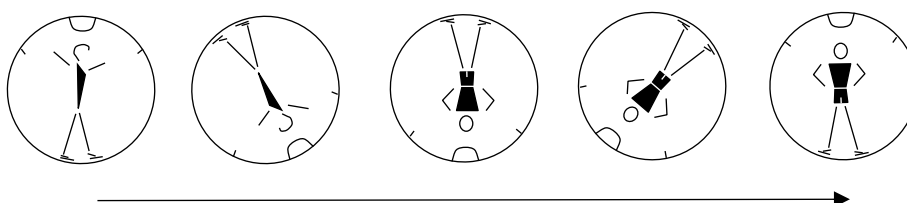
2. Vrije vlucht voorwaarts



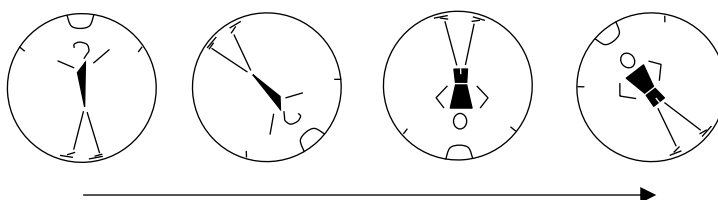
3. Vrije vlucht achterwaarts



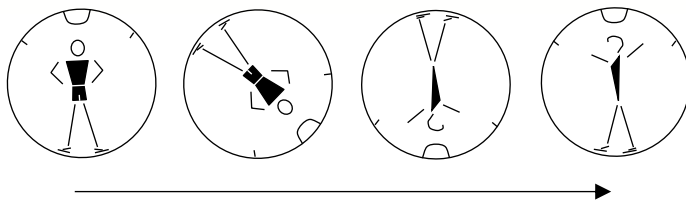
4. Van de vrije vlucht voorwaarts in de vrije vlucht zijwaarts



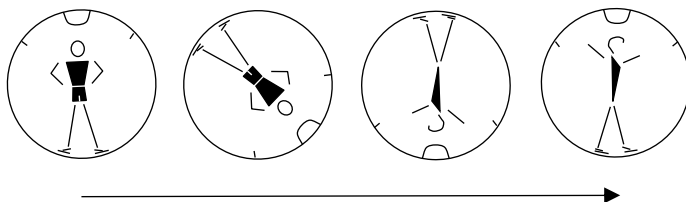
5. Van de vrije vlucht achterwaarts in de vrije vlucht zijwaarts



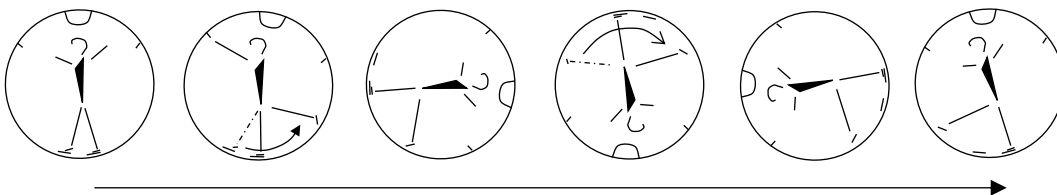
6. Van de vrije vlucht zijwaarts in de vrije vlucht achterwaarts



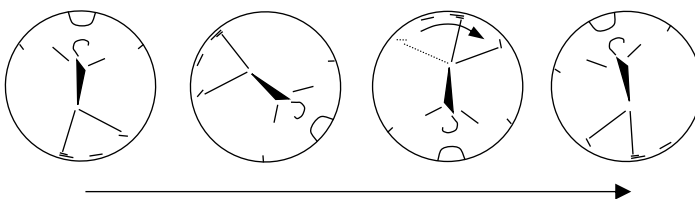
7. Van de vrije vlucht zijwaarts in de vrije vlucht voorwaarts



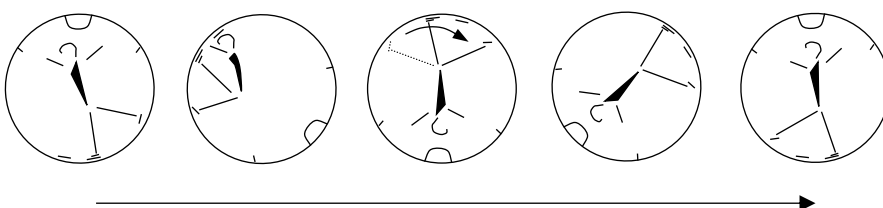
8. Schrede vrije vlucht achterwaarts: van vrije vlucht op het achterste plankje met achter opspreiden achterwaarts in de vrije vlucht met voorop spreiden achterwaarts



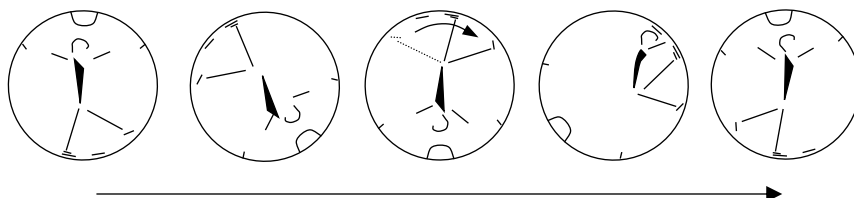
9. Schrede vrije vlucht voorwaarts: van vrije vlucht op het achterste plankje met voorop spreiden voorwaarts in de vrije vlucht met achter opspreiden voorwaarts



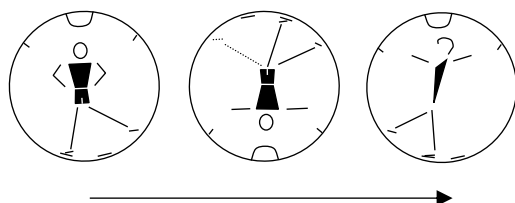
10. Schrede vrije vlucht achterwaarts met bück: van vrije vlucht op het achterste plankje met achter opspreiden achterwaarts over de bück met achter opspreiden achterwaarts in de vrije vlucht met voorop spreiden achterwaarts



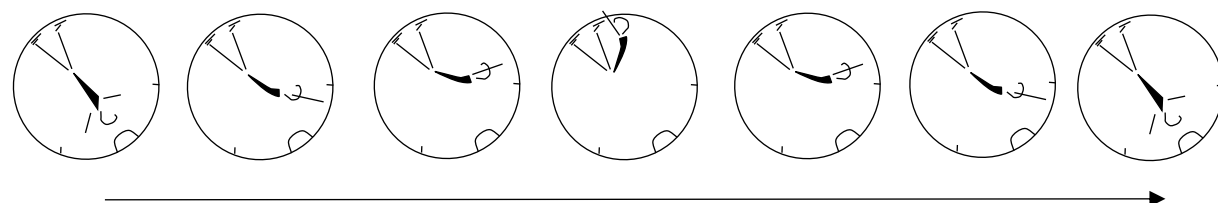
11. Schrede vrije vlucht voorwaarts met bück: van vrije vlucht op het achterste plankje met voorop spreiden voorwaarts over de vrije vlucht met achter opspreiden voorwaarts over de bück met achter opspreiden voorwaarts in de vrije vlucht met achter opspreiden voorwaarts



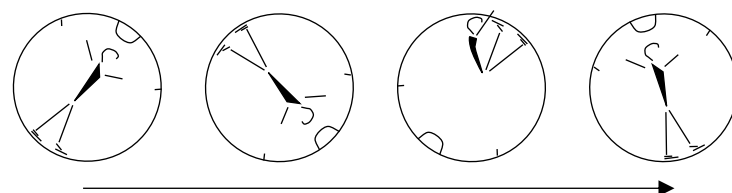
12. Van vrije vlucht met zijwaarts opspreiden in de rolrichting in de vrije vlucht met voor opspreiden achterwaarts



13. Van vrije vlucht achterwaarts over de bück achterwaarts in de vrije vlucht achterwaarts



14. Van vrije vlucht voorwaarts over de bück voorwaarts in de vrije vlucht voorwaarts



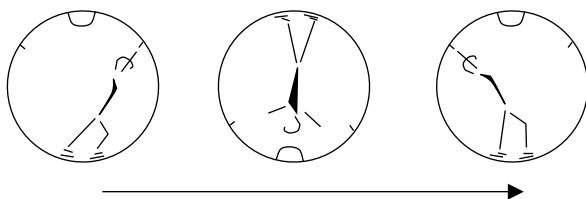
NB: Een vrije vlucht is een complete radomwenteling met één of twee voeten in de riemen, armen vrij zijwaarts

C elementverbindingen in 2 riemen

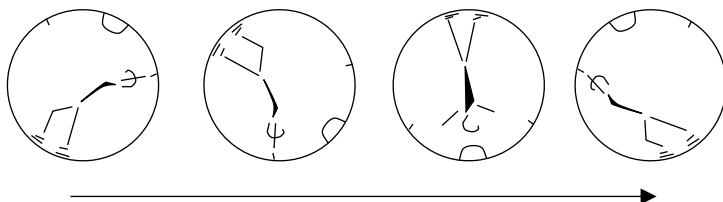
A.7 Alle elementverbindingen met 2 brugvarianten (die niet al een hoger gehalte hebben)

Dit is een verandering van brug positie tijdens een radomwenteling (beide voeten in de riemen)

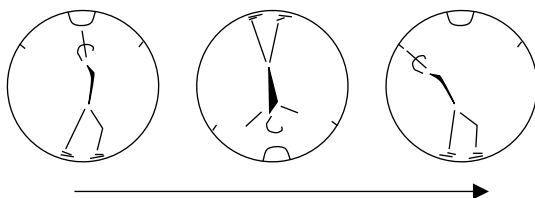
1. Van de reuzenbrug in 2 riemen voorwaarts (vrij) in de kleine brug voorwaarts.



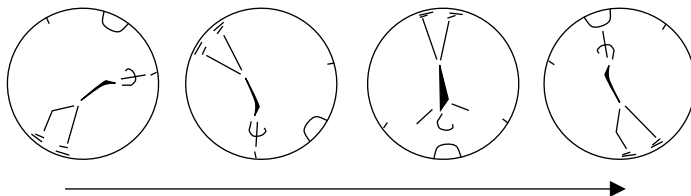
2. Van de kleine brug in 2 riemen achterwaarts in de reuzenbrug achterwaarts.



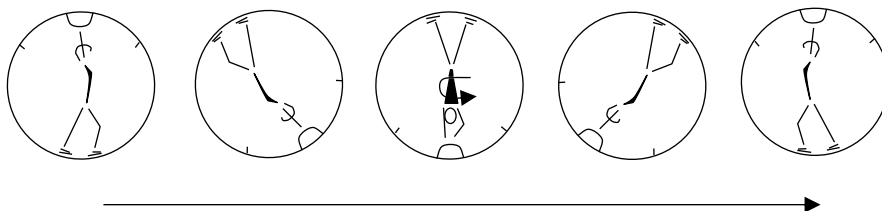
3. Van de grote brug in 2 riemen voorwaarts in de kleine brug voorwaarts.



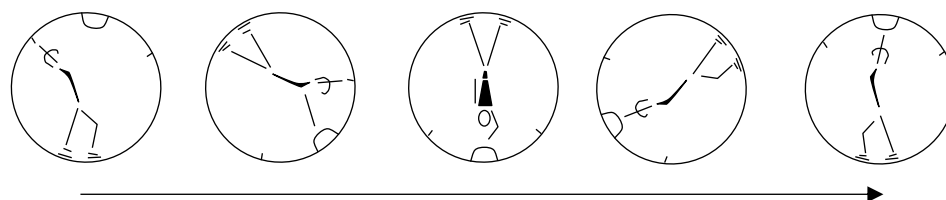
4. Van de kleine brug in 2 riemen achterwaarts in de grote brug achterwaarts.



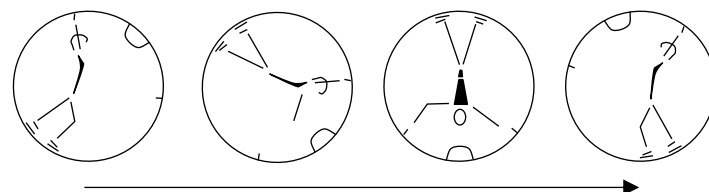
5. Van de grote brug in 2 riemen voorwaarts ($\frac{1}{2}$ draai) in de grote brug achterwaarts



6. Van de kleine brug in 2 riemen voorwaarts (ompakken van de tegenarm van het voorste been in de ellegreep aan de tegenoverliggende hoepelgreep, onder de arm doordraaien) in de grote brug achterwaarts



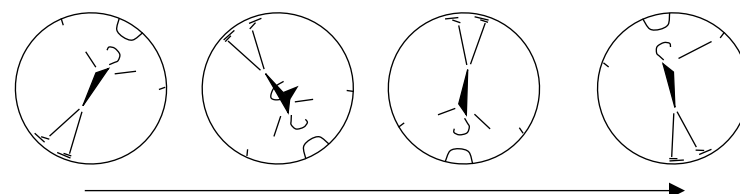
7. Van de kleine brug in 2 riemen voorwaarts (ompakken over de parallelstand – de tenen mogen daarbij naar elkaar wijzen-) in de kleine brug achterwaarts



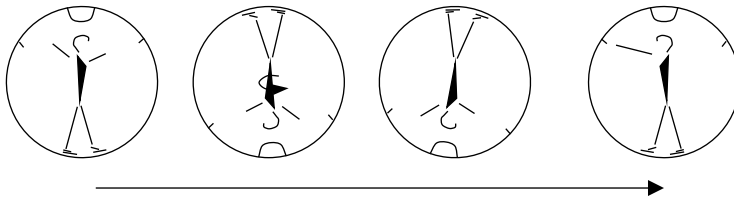
A.8 Alle elementverbindingen met een vrije $\frac{1}{2}$ draai

Dit is een halve draai onderste boven geturnd, handen vrij, voeten in 2 riemen

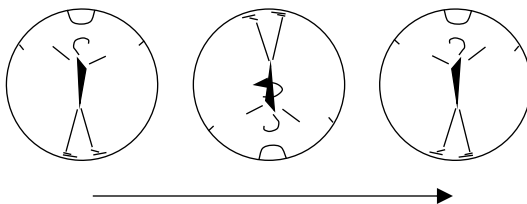
1. Van vrije vlucht achterwaarts over de vrije vlucht voorwaarts in de ligsteun voorwaarts



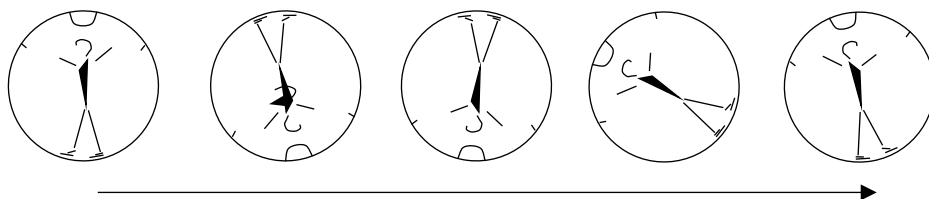
2. Van vrije vlucht voorwaarts over de vrije vlucht achterwaarts in de ligsteun achterwaarts



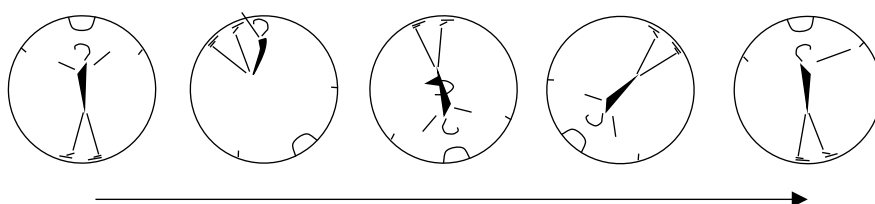
3. Van vrije vlucht voorwaarts naar vrije vlucht achterwaarts



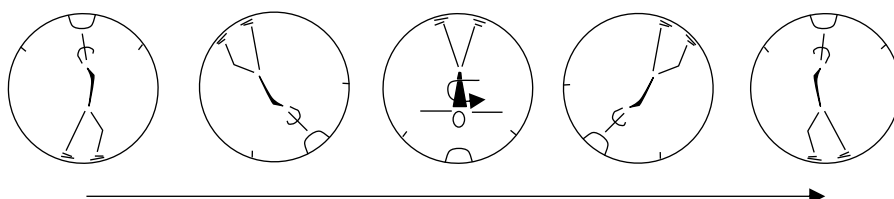
4. Van vrije vlucht achterwaarts naar vrije vlucht voorwaarts



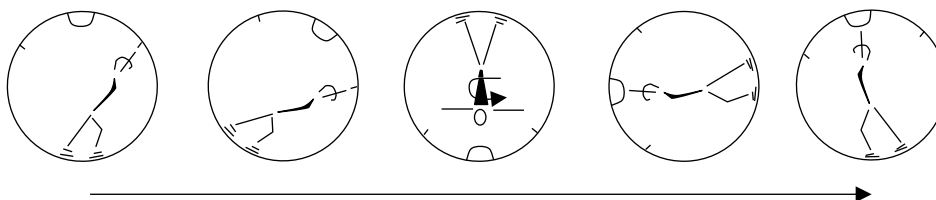
5. Van vrije vlucht achterwaarts over de bück achterwaarts over de vrije vlucht voorwaarts in de ligsteun voorwaarts



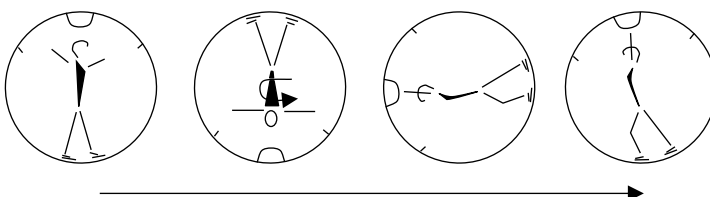
6. Van de grote brug in 2 riemen voorwaarts (1/2 draai vrij) in de grote brug achterwaarts



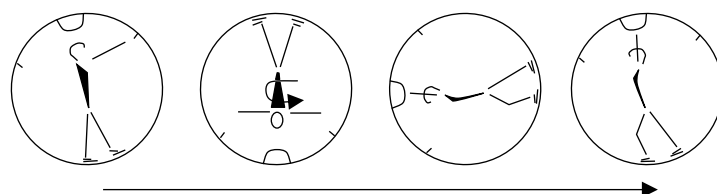
7. Van de reuzenbrug in 2 riemen voorwaarts (1/2 draai vrij) in de grote brug achterwaarts



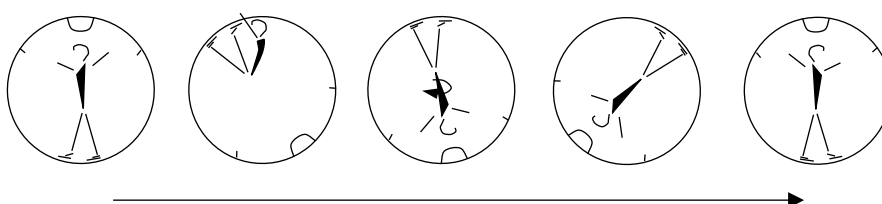
8. Van de vrije vlucht voorwaarts (1/2 draai vrij) in de grote brug achterwaarts



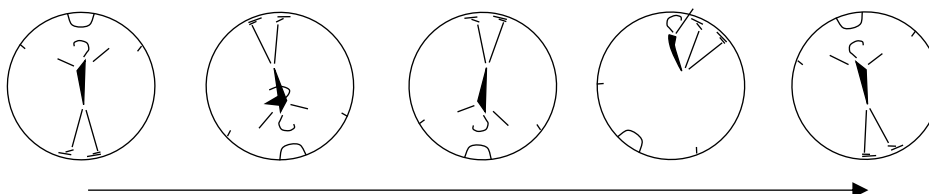
9. Van ligsteun voorwaarts (1/2 draai vrij) in de grote brug achterwaarts



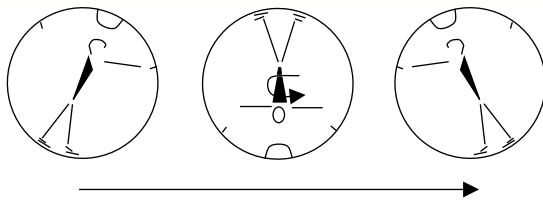
10. Van vrije vlucht achterwaarts over de bück achterwaarts in de vrije vlucht voorwaarts



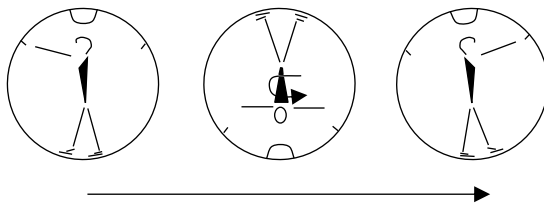
11. Van vrije vlucht achterwaarts over de vrije vlucht voorwaarts over de bück voorwaarts in de vrije vlucht voorwaarts



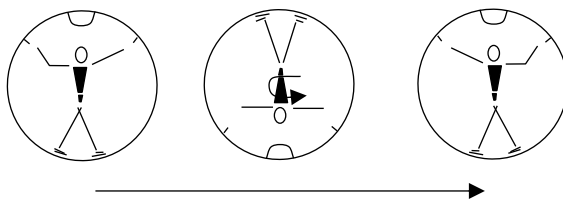
12. Van ligsteun voorwaarts (1/2 draai vrij) in de ligsteun achterwaarts



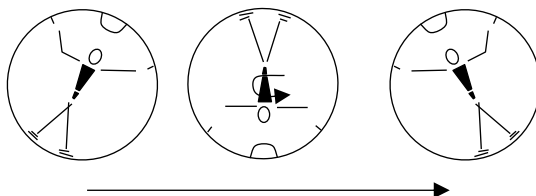
13. Van ligsteun achterwaarts (1/2 draai vrij) in de ligsteun voorwaarts



14. Van schroefstand voorwaarts (1/2 draai vrij) in de schroefstand achterwaarts

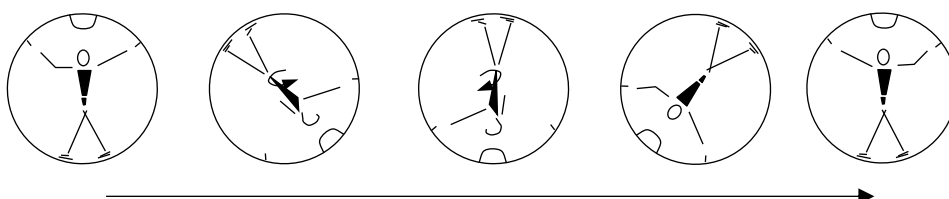


15. Van schroefstand achterwaarts (1/2 draai vrij) in de schroefstand voorwaarts

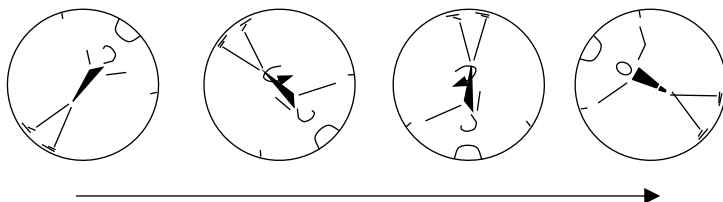


A.9 Alle elementverbindingen met een dubbele draai

1. Van schroefstand in 2 riemen achterwaarts (ompakken van de tegenarm van het voorste been in de ellegreep aan de voorste dwarsgreep, onder de arm doordraaien, ompakken van de vrije hand in de ellegreep aan de voorste dwarsgreep, onder de voorste arm doordraaien) in de schroefstand achterwaarts

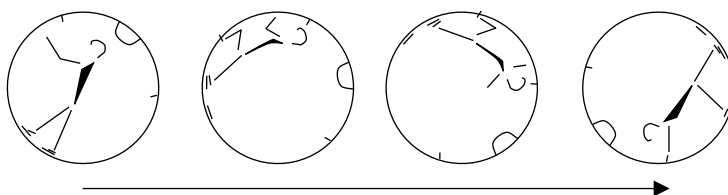


2. Van vrije vlucht in 2 riemen achterwaarts (ompakken van de tegenarm van het voorste been in de ellegreep aan de voorste dwarsgreep, onder de arm doordraaien, ompakken van de vrije hand in de ellegreep aan de voorste dwarsgreep, onder de voorste arm doordraaien) in de schroefstand achterwaarts



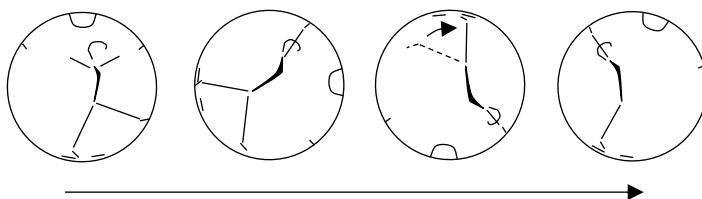
A.10 Elementverbindingen in 1 riem

1. Van vrije kniehang achterwaarts tot ligsteun (alle varianten) achterwaarts: van hoekstand met de voorste voet in de riem op de plankjes aan de hoepels tussen de voorste dwarsgreep en voorste spreidsport achterwaarts (het achterste been in de kniehang aan de voorste spreidsport) over de vrije kniehangstand in de ligsteun op het voorste plankje achterwaarts

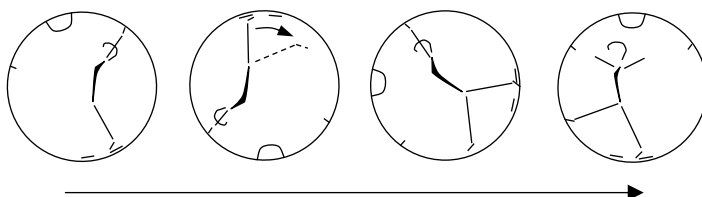


A.11 Alle elementverbindingen waarbij elk afzonderlijk element al een A is

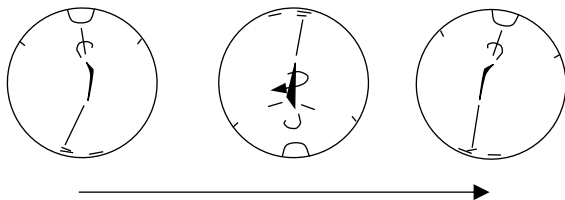
1. Van vrije vlucht op het achterste plankje met voor opspreiden voorwaarts in de kleine brug voorwaarts



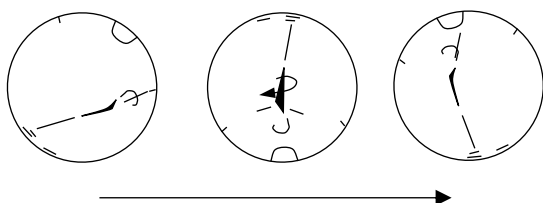
2. Van de kleine brug in 1 riem op het achterste plankje achterwaarts in de vrije vlucht met voor opspreiden achterwaarts



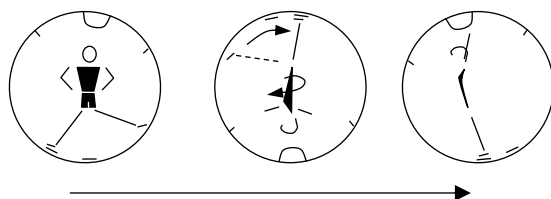
3. Van de grote brug in 1 riem op het achterste plankje voorwaarts (1/2 draai) in de grote brug achterwaarts



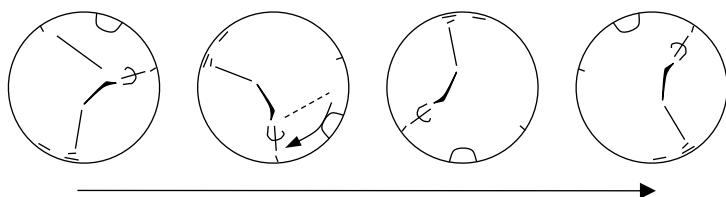
4. Van de reuzenbrug in 1 riem op het achterste plankje voorwaarts (1/2 draai) in de grote brug achterwaarts



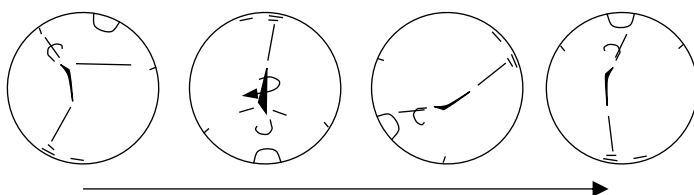
5. Van de vrije vlucht met zijwaarts opspreiden in de rolrichting (1/4 draai vrij) in de grote brug achterwaarts



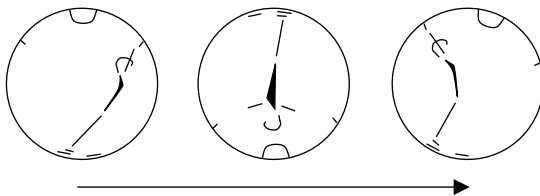
6. Van de schroefbrug op het achterste plankje achterwaarts in de kleine brug achterwaarts



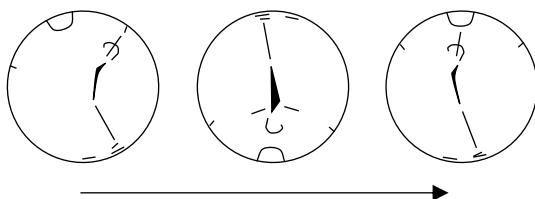
7. Van de schroefbrug op het achterste plankje voorwaarts (1/2 draai) in de grote brug achterwaarts



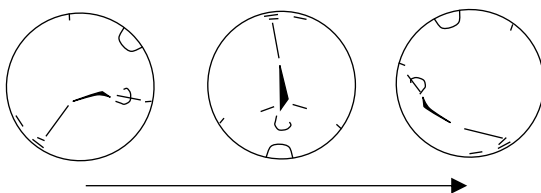
8. Van de reuzenbrug in 1 riem op het achterste plankje voorwaarts in de kleine brug aan de hoepels voorwaarts (Vliegen)



9. Van kleine brug in 1 riem op het achterste plankje achterwaarts in de grote brug achterwaarts (Vliegen)

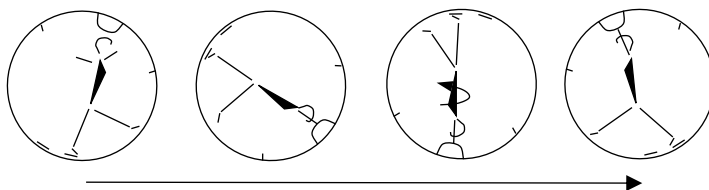


10. Van kleine brug in 1 riem op het achterste plankje achterwaarts in de reuzenbrug achterwaarts (Vliegen)

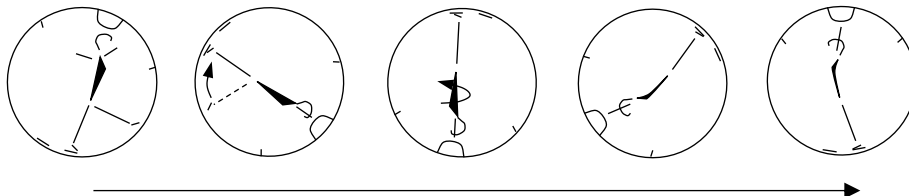


A.12 Alle elementverbindingen met minstens een ½ draai

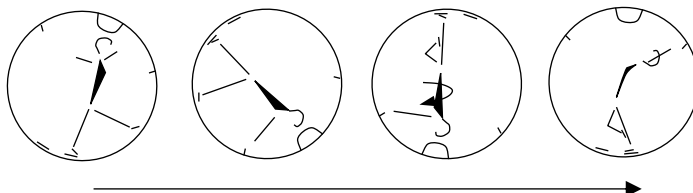
1. Van vrije vlucht op het voorste plankje met voor opspreiden voorwaarts over de ligsteun met gekruiste ellegreep aan de hoepelgrepen voorwaarts (uitdraaien met voorspreiden) in de ligsteun met voor opspreiden aan de hoepelgrepen achterwaarts



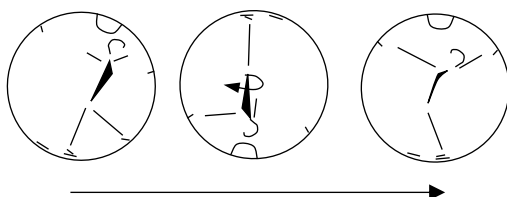
2. Van vrije vlucht op het voorste plankje met voor opspreiden voorwaarts over de ligsteun met voor opspreiden met gekruiste ellegreep aan de hoepelgrepen voorwaarts (uitdraaien) in de grote brug achterwaarts



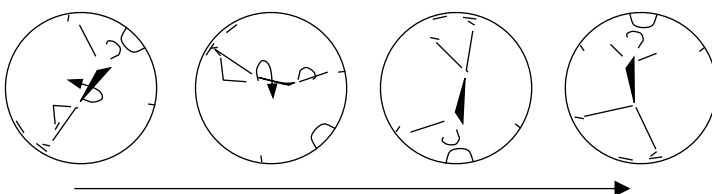
3. Van vrije vlucht op het voorste plankje met voor opspreiden voorwaarts over de ligsteun met voor opspreiden met gekruiste gemengde greep – onder- en bovengreep – aan de voorste dwarsgreep voorwaarts (uitdraaien met de voet naast de knie) in de kleine brug met onder- en bovengreep met de voet naast de knie achterwaarts



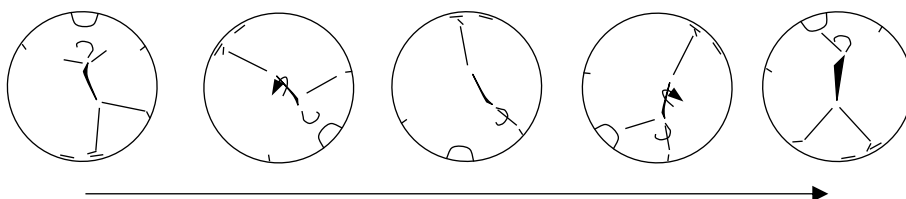
4. Van vrije vlucht op het voorste plankje met voorop spreiden voorwaarts (ellegreep van de tegenhand van het spreidbeen aan de voorste dwarsgreep, het spreidbeen bijsluiten, onder de voorste arm doordraaien) in de schroefbrug achterwaarts



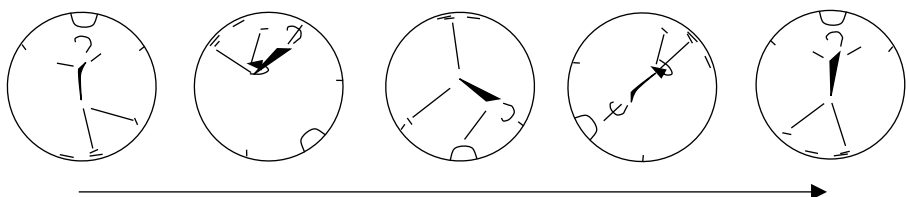
5. Van ligsteun op het achterste plankje met de voet naast de knie met gekruiste gemengde greep achterwaarts (uitdraaien) over de kleine brug met de voet naast de knie met gekruiste gemengde greep voorwaarts (indraaien, voor opspreiden) in de vrije vlucht met voor opspreiden achterwaarts



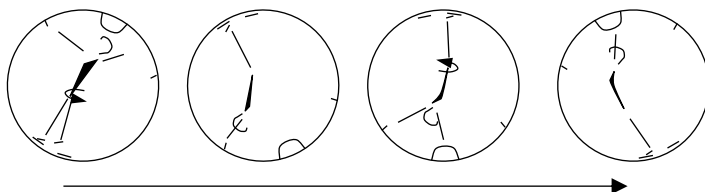
6. Van vrije vlucht op het achterste plankje met achter opspreiden achterwaarts (gekruste gemengde greep aan de voorste dwarsgreep, uitdraaien) over de kleine brug met gemengde greep voorwaarts (ompakken van de tegenhand van de voet in de riem in de ellegreep aan de tegenoverliggende hoepelgreep, onder de voorste arm doordraaien en buitengreep van de andere hand aan de hoepelgreep en voor opspreiden) in de ligsteun met voor opspreiden aan de hoepelgrepen achterwaarts



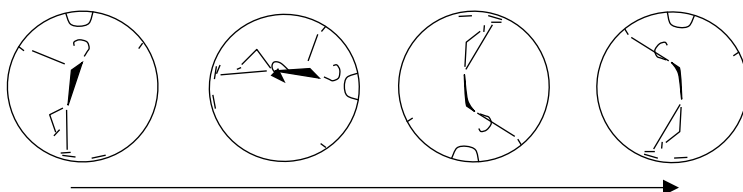
7. Van vrije vlucht op het achterste plankje met achter opspreiden achterwaarts, gemengde gekruiste greep aan de voorste spreidsport, uitdraaien, over de schredenstand op de dwarsgreep, gekruiste ellegrepen aan de hoepelgrepen (uitdraaien) in de vrije vlucht achterwaarts met voor opspreiden



8. Van de balansligsteun op het voorste plankje achterwaarts (onderdoor draaien met zijwaarts spreiden onder de voorste arm, het spreidbeen bijsluiten) over de kleine brug met ondergreep éénarmig voorwaarts (ompakken van de vrije hand in de ellegreep aan de tegenoverliggende hoepelgreep, onder de voorste arm doordraaien) in de grote brug achterwaarts

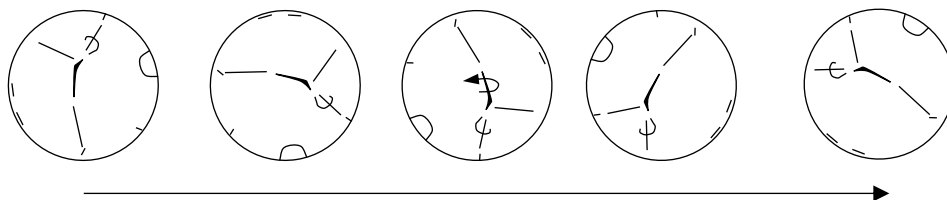


9. Van ligsteun op het voorste plankje met de voet naast de knie met gekruiste gemengde greep achterwaarts (uitdraaien) over de kleine brug met de voet naast de knie met gekruiste gemengde greep voorwaarts



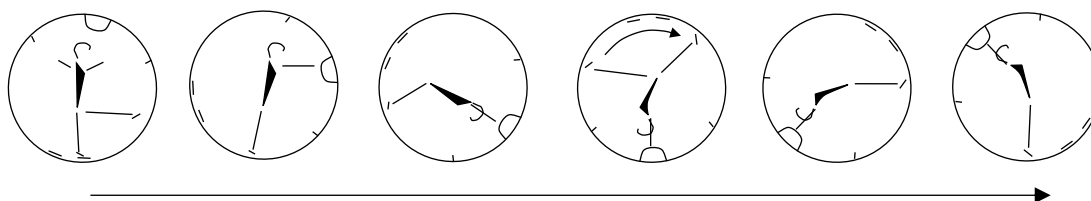
A.13 Alle elementverbindingen zonder riemen (die niet al een hoger gehalte hebben)

1. Van schroefbrug achterwaarts in de schroefbrug voorwaarts

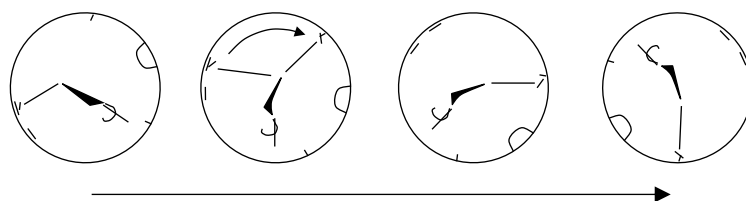


2. Gelopen handenstand

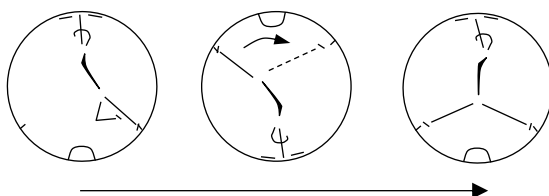
- a. Van gesloten hoekstand op de voorste spreidsport aan de hoepelgrepen voorwaarts (de voeten één voor één plaatsen met vluchtig zijwaartsspreiden) in de brug op de hoepels tussen het achterste plankje en de achterste spreidsport aan de hoepelgrepen voorwaarts (Gelopen handenstand)



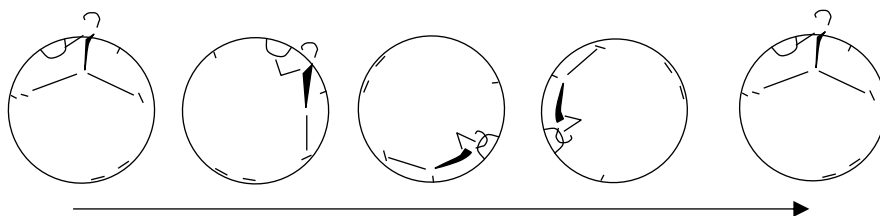
- b. Van gesloten hoekstand op het achterste plankje aan de hoepels bij de voorste spreidsport voorwaarts (de voeten één voor één plaatsen met vluchtig zijwaartsspreiden) in de brug op/bij de dwarsgreep voorwaarts



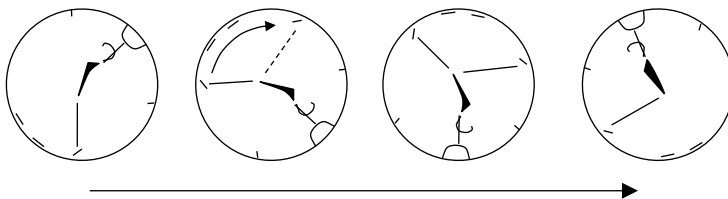
3. Van kleine brug achterover met voet aan de knie naar schredenbrug



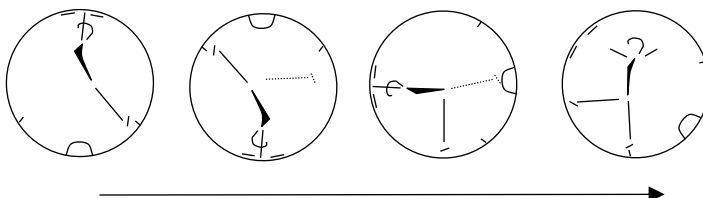
4. Van rugligging achterwaarts tot de hoogspagaat achterwaarts = Boven: (stand op de onderste spreidsport aan de hoepelgrepen achterwaarts) Onder: rugligging op de achterste dwarsgreep met plaatsing van de voeten op de onderste spreidsport aan de hoepelgrepen achterwaarts
Boven: hoogspagaat op de achterste spreidsport en de voorste dwarsgreep aan de hoepelgrepen achterwaarts



5. Van kleine brug achterwaarts tot hoekstand achterwaarts



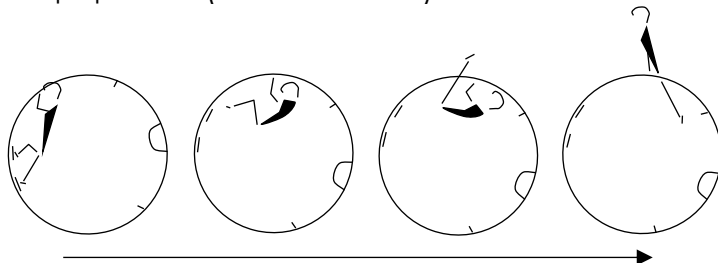
Of



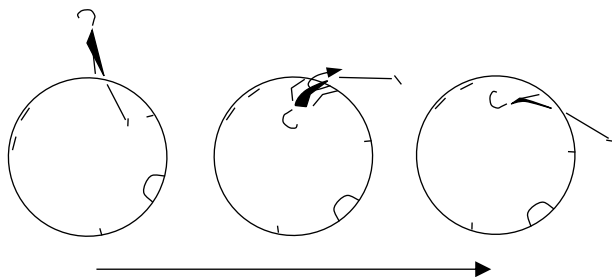
D Decentrale onderdelen

A.14 Alle elementen waarbij het accent in de bovenste fase ligt. (die niet al een hoger gehalte hebben)

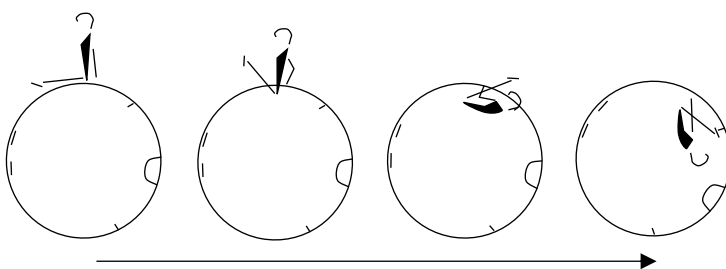
1. Heupopzwaai (Borstwaartsom)



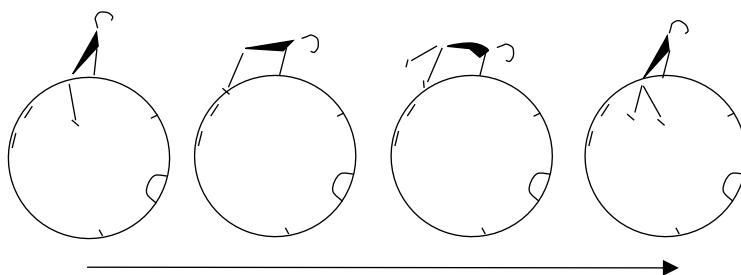
2. Heupafzwaai met halve draai tot zit voorwaarts



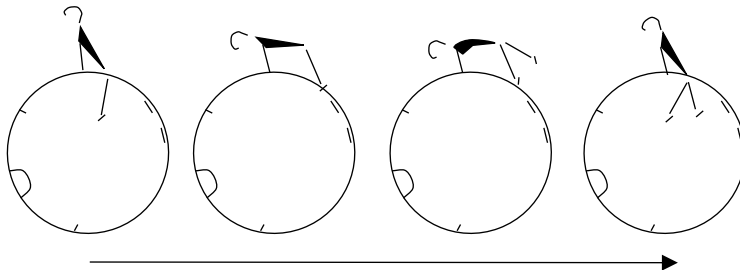
3. Zitafzwaai = Boven: Hoge hoekzit op de bovenste spreidsport aan de bovenste spreidsport achterwaarts zitafzwaai achterwaarts



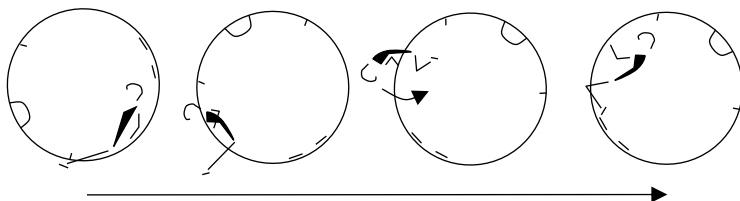
4. Hoog opspreiden voorwaarts



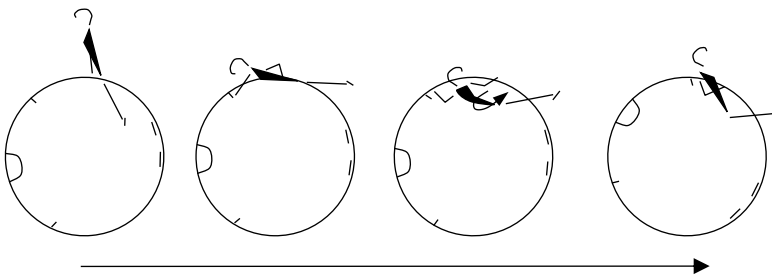
5. Hoog opspreiden achterwaarts = Boven: Hoge steun (willekeurige greepsoort en -zone) achterwaarts, hoge overspreiden achterwaarts, hoge spreidzit achterwaarts



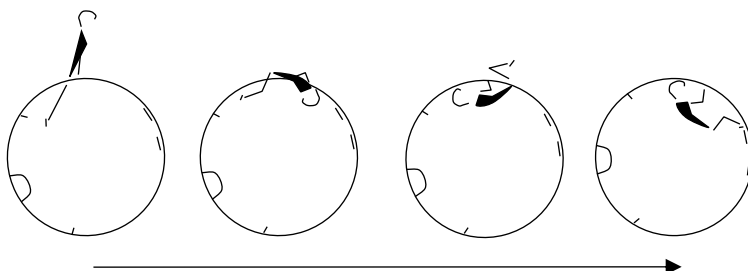
6. Spreidhoekzit achterwaarts, heupafzwaai voorwaarts (spreidhoekzit op de onderste spreidsport aan de hoepels (willekeurige greepzone) achterwaarts) - heupafzwaai gehurkt (willekeurige greepsoort en -zone) voorwaarts



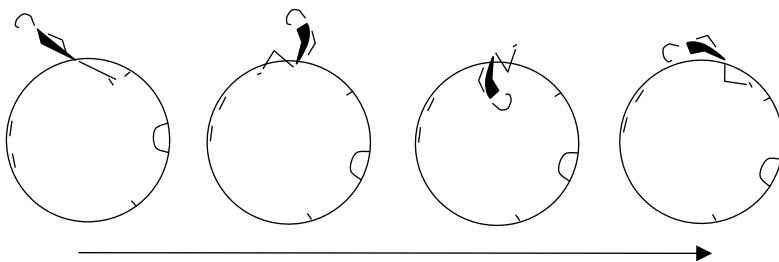
7. Hoge lig met $\frac{1}{2}$ draai om de lengteas = Boven: Hoge lig op de bovenste spreidsport aan de bovenste dwarsgreep en aan de hoepel (willekeurige greepsoort) achterwaarts, $\frac{1}{2}$ e draai, hoekzit voorwaarts



8. Heupafzwaai (voorover duikelen gehurkt)

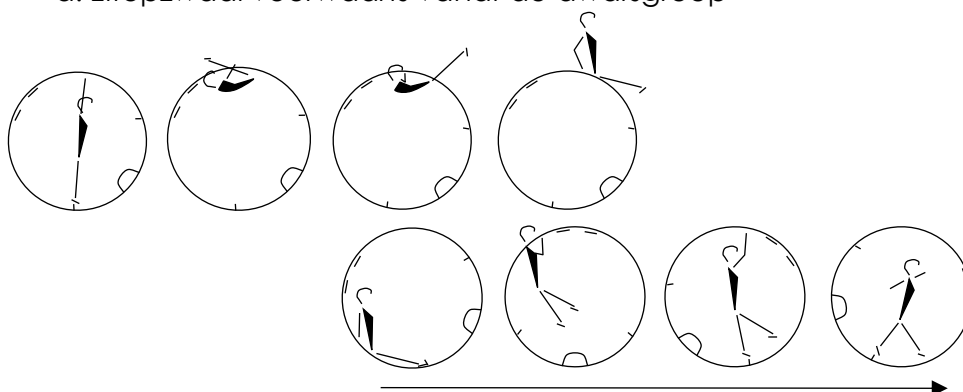


9. Buikdraai gehurkt (heupomzwaai) na een buiklig achterwaarts

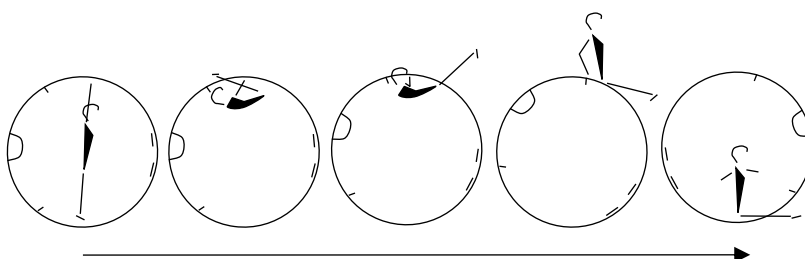


10. Zitopzwaai voorwaarts

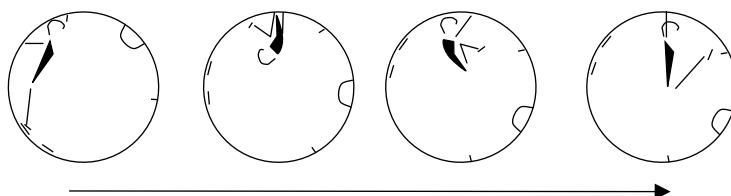
a. Zitopzwaai voorwaarts vanaf de dwarsgreep



b. Zitopzwaai voorwaarts

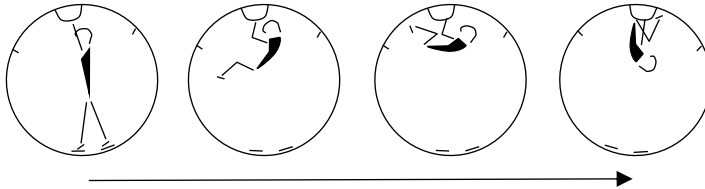


11. Rol voorwaarts

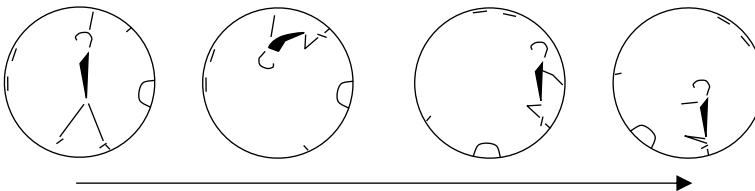


12. Rol achterwaarts

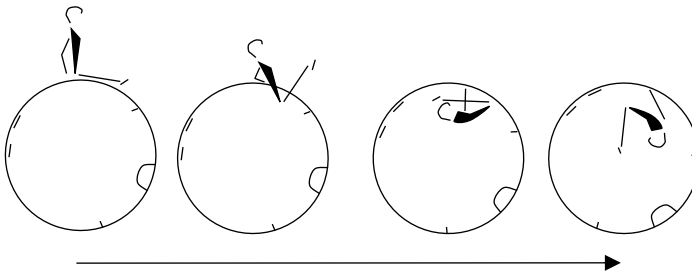
- a. (stand op de plankjes, buitengreep aan de hoepelgrepen) Rol gehurkt achterwaarts



- b. (stand op de onderste spreidsport en dwarsgreep, buitengreep aan de hoepels bij de bovenste spreidsport) rol gehurkt achterwaarts in de omgekeerde hurkhang tot hurkstand achterwaarts



13. Zitafzwaai tegen de rolrichting in



14. Hoogspagaat

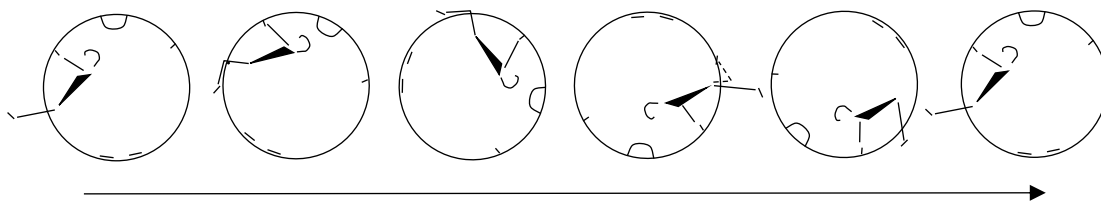
- a. Hoogspagaat voorwaarts



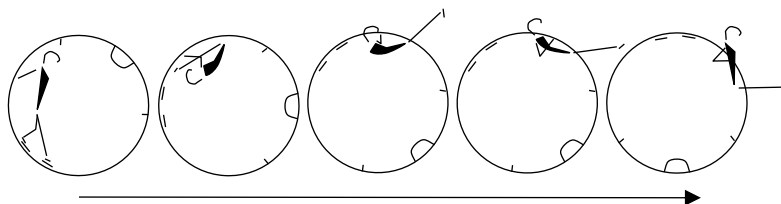
b. Hoogspagaat achterwaarts



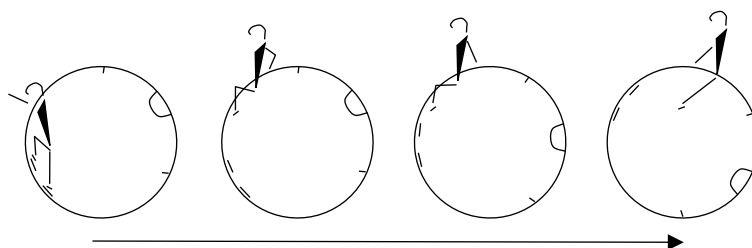
15. Van knieënhang aan de spreidsport, handen aan de dwarsgreep met afzet van de grond tot zit op de spreidsport



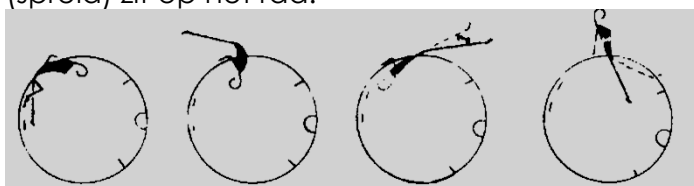
16. Vanuit vluchtige bückzit zitopzwaai tot hoekzit voorwaarts



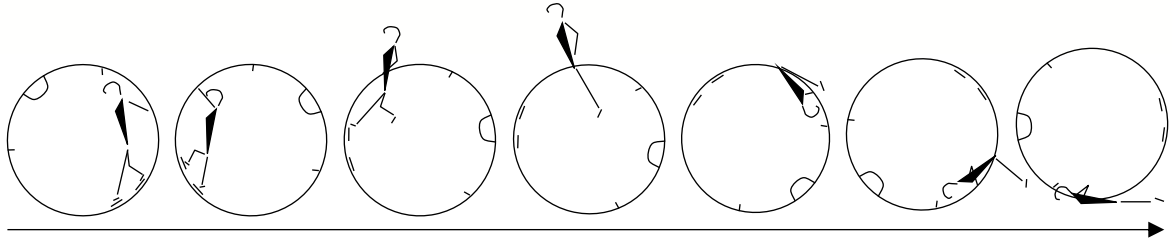
17. Vanuit schredenstand op de plankjes komen tot hoekzit achterwaarts



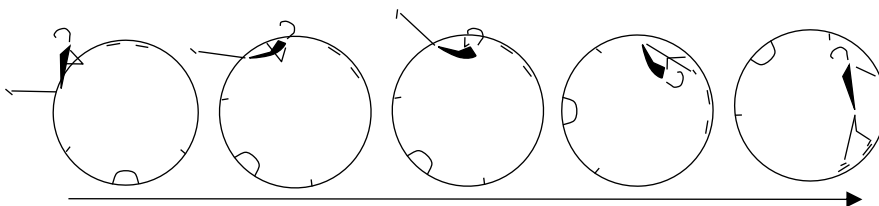
18. Rugwaartse opzwaai voorwaarts (uit de omgekeerde ellebogenhang) tot (spreid) zit op het rad.



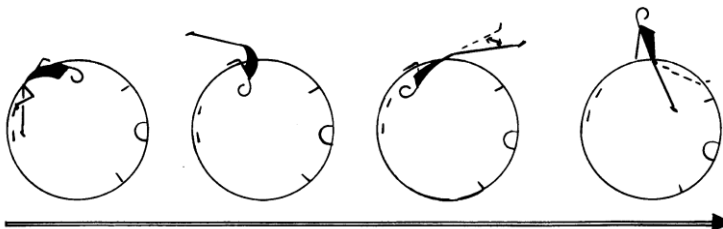
19. Vanuit schredenstand opsteunen, naar buiklig achterwaarts



20. Vanuit hoekzit achterwaarts achteroverkantelen over de vluchtige bückzit achterwaarts naar de schredenstand achterwaarts.



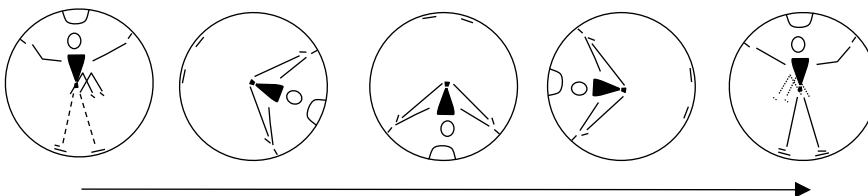
21. Ruglingse opzwaai voorwaarts (uit de omgekeerde ellebogenhang) tot spreidzit



Oefeningen waarbij het accent in de onderste fase ligt

A.15 Alle varianten in de parallelstand. (die niet al een hoger gehalte hebben) IX

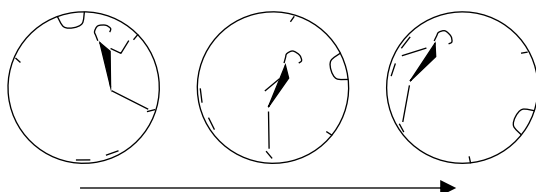
1. Parallelspreidhoekstand



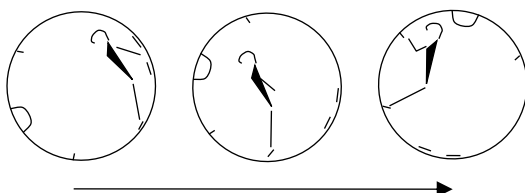
A.16 Alle varianten in gesloten stand (die niet al een hoger gehalte hebben) **IX**

1. Hoekstand

a. Hoekstand voorwaarts



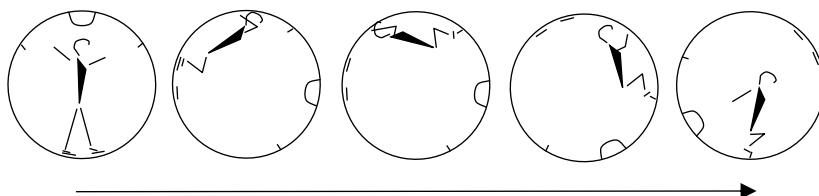
b. Hoekstand achterwaarts



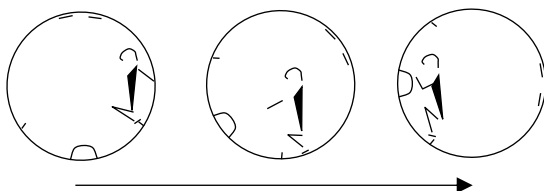
2. Hurkstand

a. Hurkstand voorwaarts

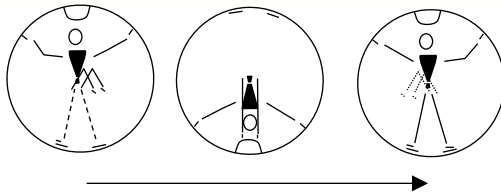
Boven: (gehurkt) Hurkhang –de armen mogen gebogen zijn- met plaatsing van de voeten op de bovenste dwarsgreep voorwaarts
Onder: Hurkstand op de dwarsgreep voorwaarts



b. Hurkstand achterwaarts

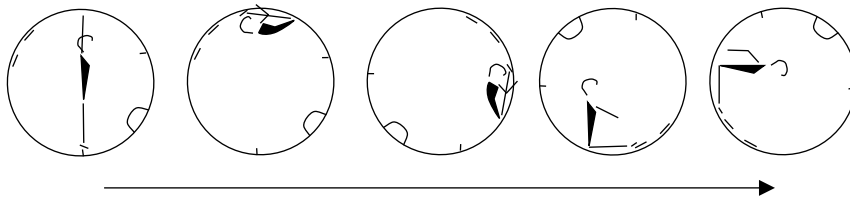


3. Paralleelhoekstand gesloten

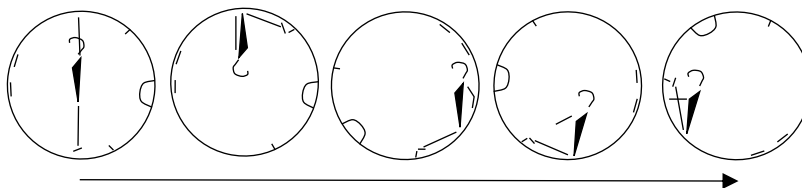


A.17 Alle varianten van het zitten met steun van de voeten (die niet al een hoger gehalte hebben)

1. Hoekzit met plaatsing van de voeten voorwaarts

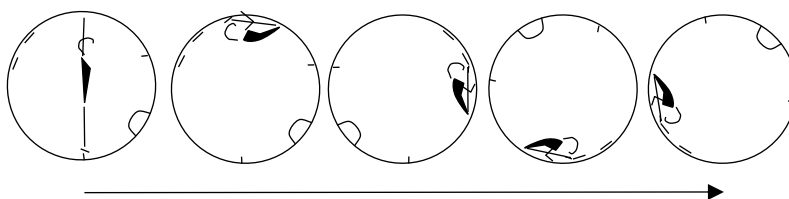


2. Hoekzit met plaatsing van de voeten achterwaarts

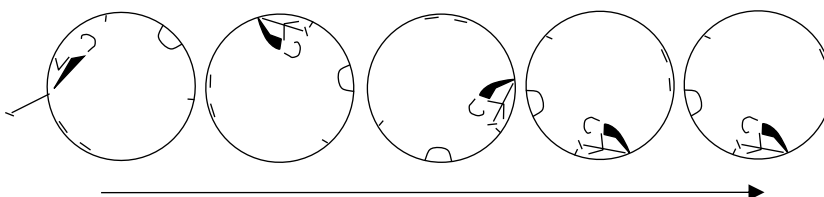


3. Bückzit

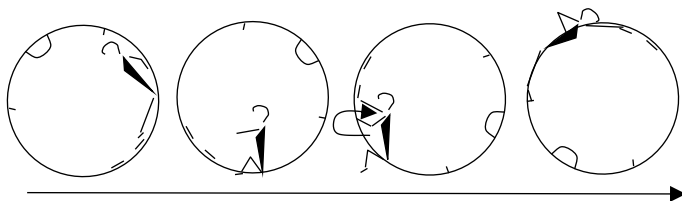
a. Bückzit voorwaarts



b. Bückzit achterwaarts

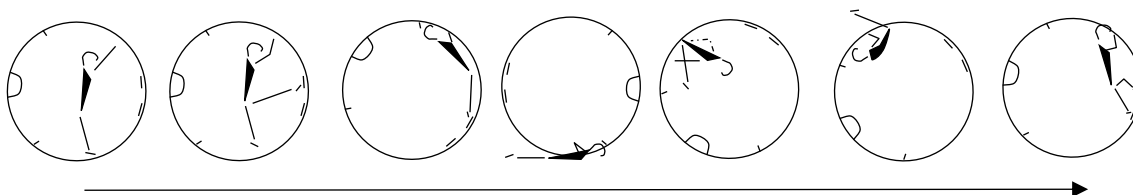


4. Hoekzit met $1/2^e$ draai en afzet van de grond (handen pakken op twee verschillende plaatsen).

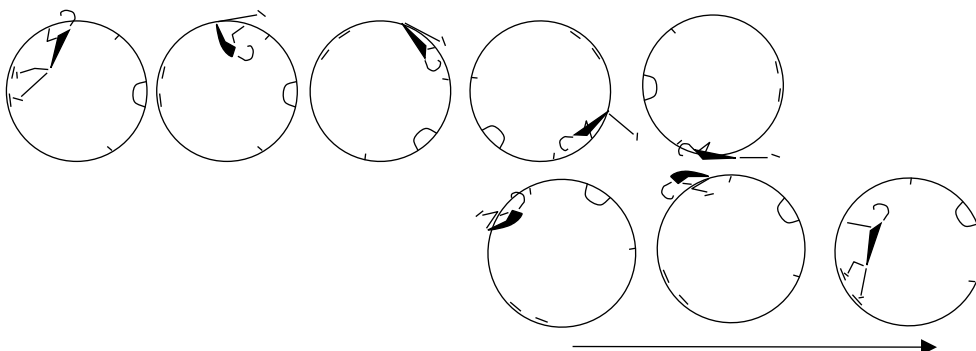


A.18 Alle varianten in lig (die niet al een hoger gehalte hebben)

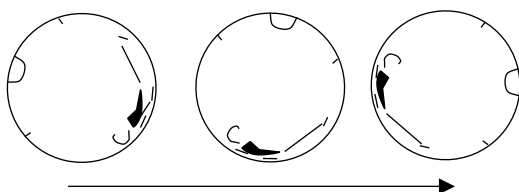
1. Buiklig voorwaarts



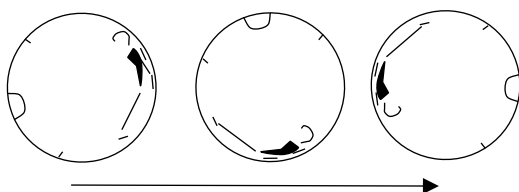
2. Buiklig achterwaarts



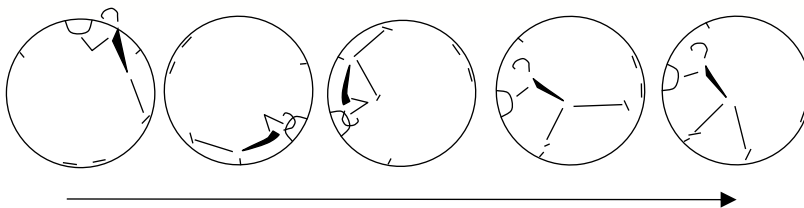
3. Rugligging voorwaarts



4. Rugligging achterwaarts

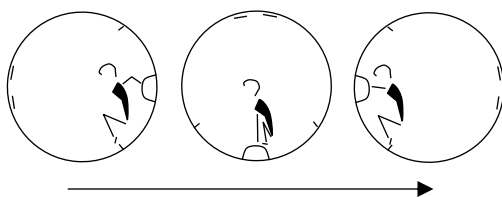


5. Ligsteun aan de hoepelgrepen op de spreidsport achterwaarts



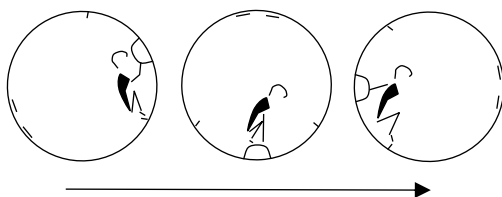
A.19 Alle varianten in steunen (die niet al een hoger gehalte hebben) IX

1. Hurksteun achterwaarts

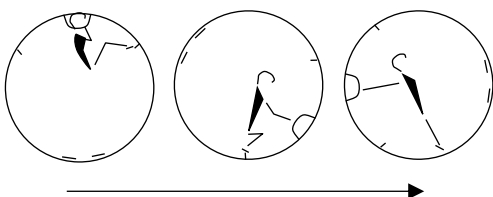


2. Hurksteun

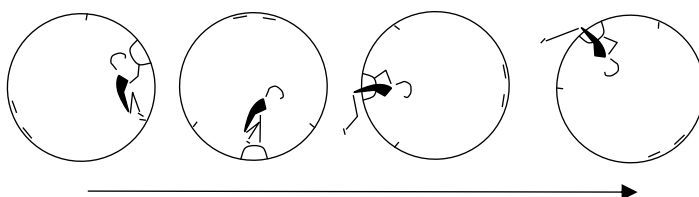
a. Hurksteun voorwaarts



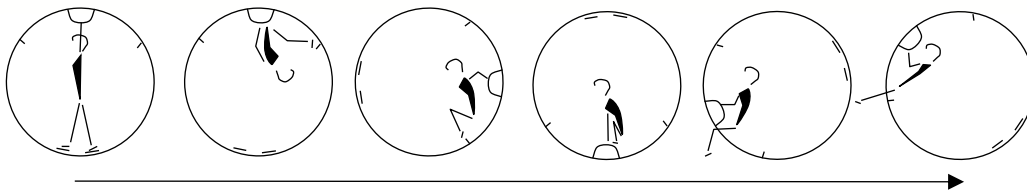
b. Hurksteun voorwaarts doorspringen tot ligsteun op de onderste spreidsport ruglings



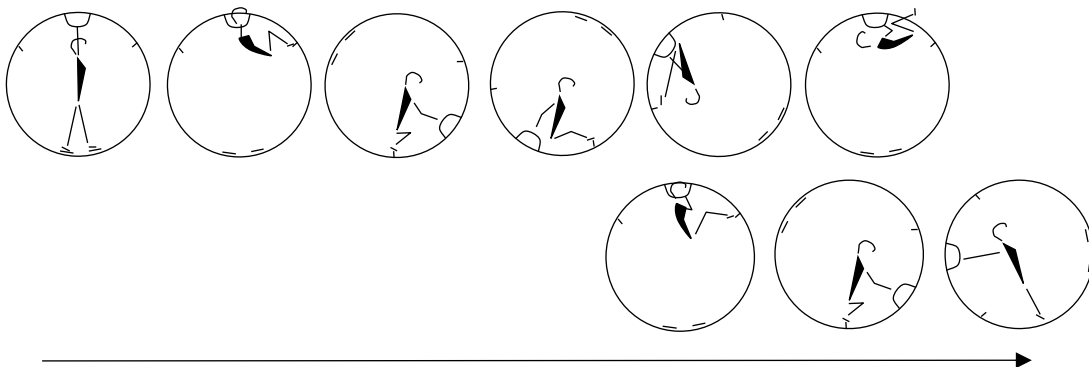
3. Hurksteun met afzet van de grond aan de hoepelgrepen voorwaarts



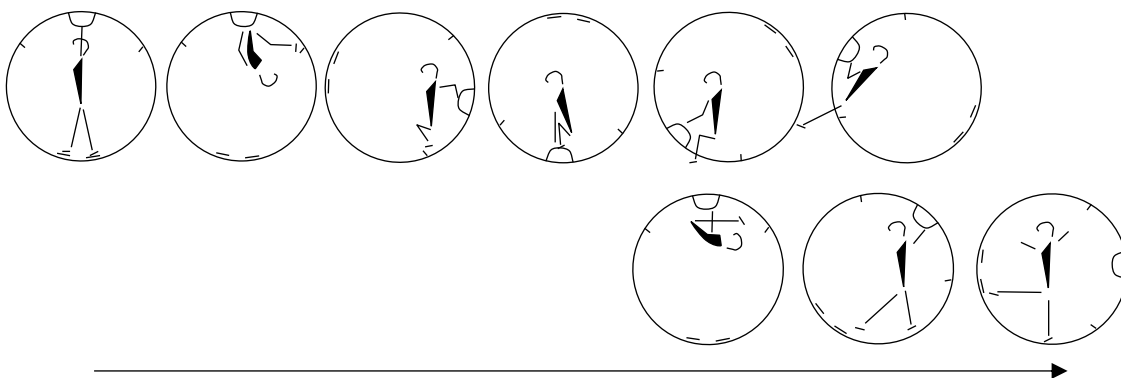
4. Hurksteun met afzet achterwaarts tot hoekzit op de dwarsgreep



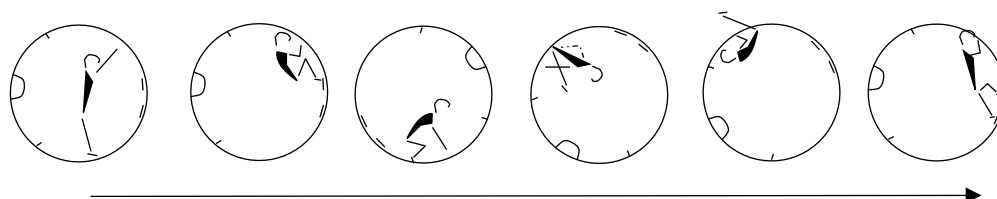
5. Hele hurkrol voorwaarts (hurkhang met plaatsing van de voeten op de voorste dwarsgreep aan de hoepelgrepen voorwaarts)



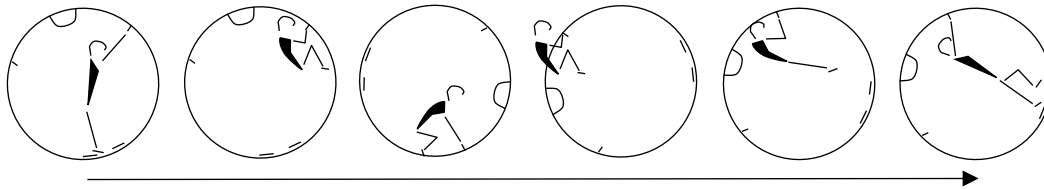
6. Hurkrol achterwaarts (omgekeerde hurkhang met plaatsing van de voeten op de achterste dwarsgreep aan de hoepelgrepen achterwaarts)



7. Hurkhang met plaatsing van de voeten op het bovenste plankje tot schredenstand op de plankjes



8. Hurkhang aan de greepsport met plaatsing van de voeten op de voorste spreidsport, afzet van de vloer tot hurkhang en plaatsing van de voeten op de plankjes.

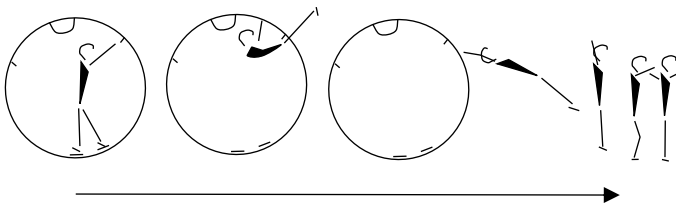


E Uit- en afsprongen

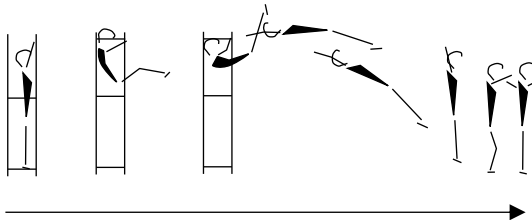
A.20 Alle varianten (die niet al een hoger gehalte hebben)

1. Ondersprong

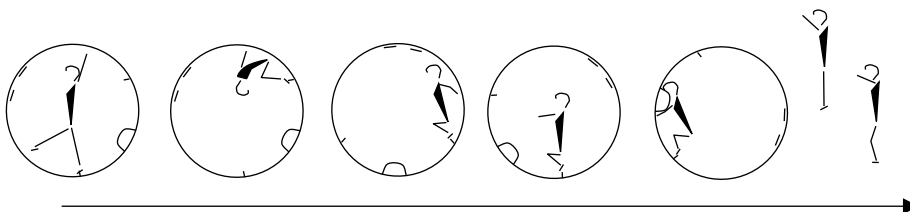
a. Ondersprong vanuit dwarsstand



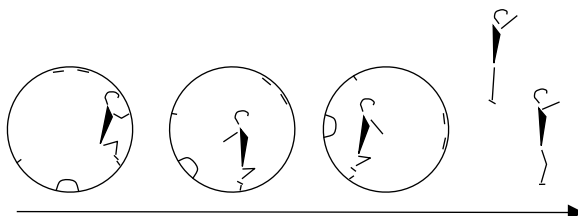
b. Ondersprong vanuit parallelstand



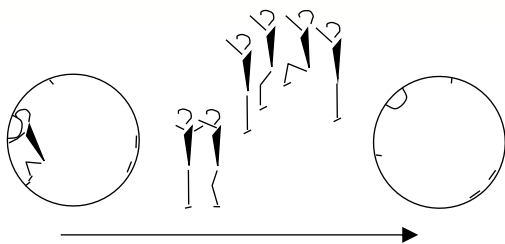
2. Tussendoor streksprong voorwaarts tot stand



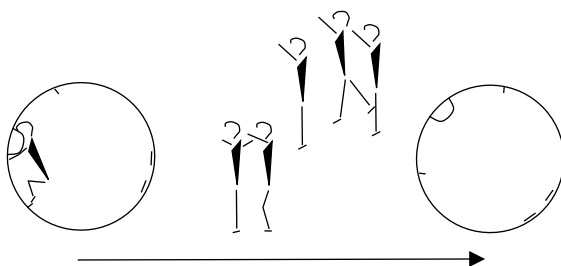
3. Tussendoor streksprong achterwaarts tot stand



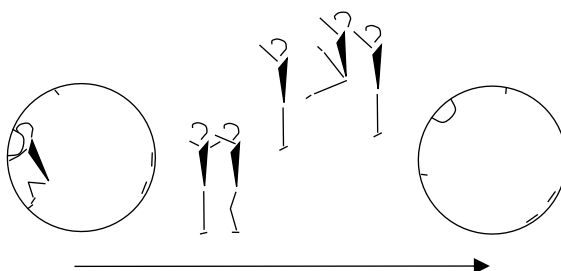
4. Tussendoor streksprong voorwaarts met vluchtig inhurken tot stand



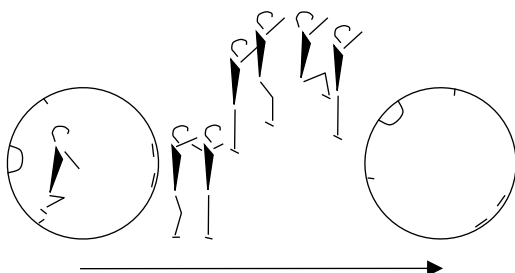
5. Tussendoor streksprong voorwaarts met vluchtig spreiden tot stand



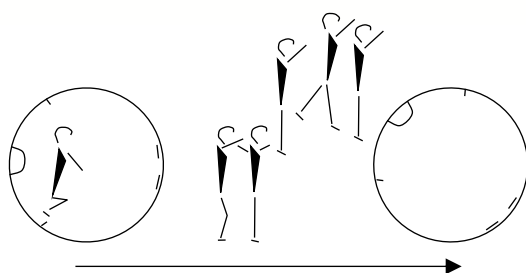
6. Tussendoor streksprong voorwaarts met een vluchtige spreidhoek tot stand



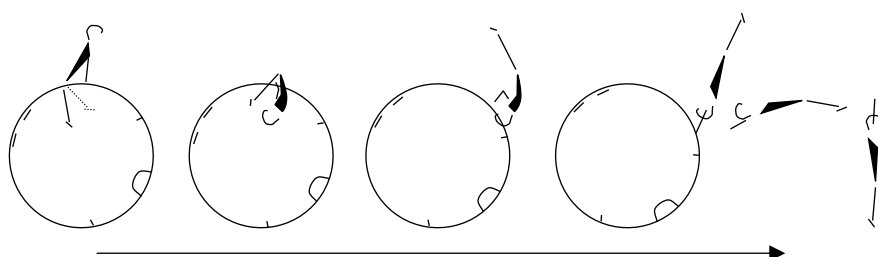
7. Tussendoor streksprong achterwaarts met vluchtig inhurken tot stand



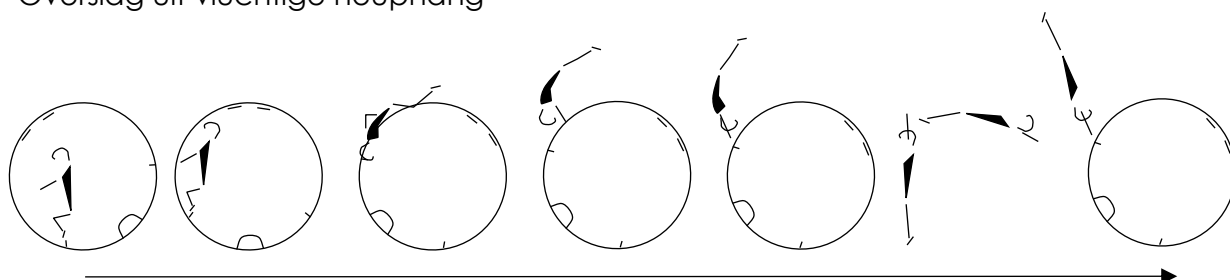
8. Tussendoor streksprong achterwaarts met vluchtig spreiden tot stand



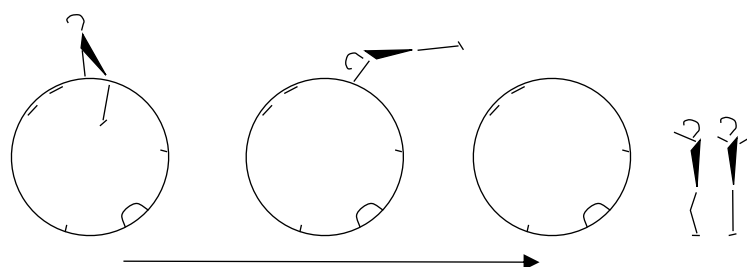
9. Overslag uit zit



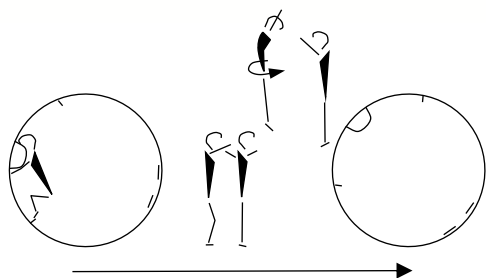
10. Overslag uit vluchtige heuphang



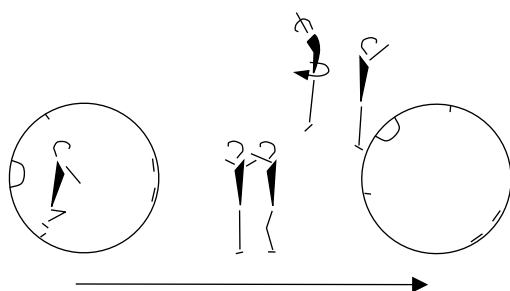
11. Afzwaaien (bijv. uit steun)



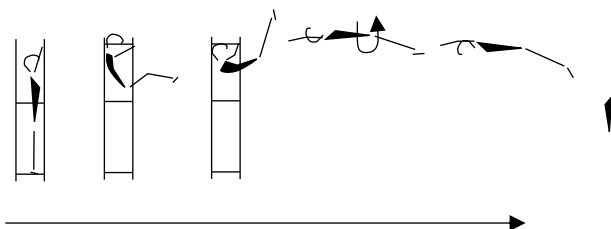
12. Tussendoor streksprong voorwaarts met een halve draai tot stand



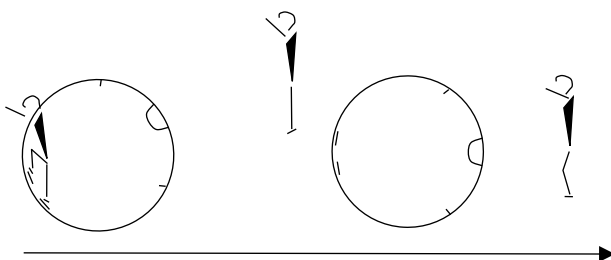
13. Tussendoor streksprong achterwaarts met een halve draai tot stand



14. Ondersprong met halve draai



15. Vanuit schredenstand tussendoor streksprong voorwaarts tot stand



16. Vanuit schredenstand tussendoor streksprong voorwaarts tot stand

