



**Dutch  
Gymnastics**

# **Gehaltecatalogus**

# **Spiralen**

## **2023+**

**aanvullende**  
**T- en A-onderdelen**

(versie 1.0)

## Inhoud

T-onderdelen spiralen .....	3
Onderdelen met hulp-/leersituaties XV .....	3
A-onderdelen spiralen .....	3
A-onderdelen in de grote spiraal .....	3
Centrale onderdelen.....	3
A – onderdelen in de kleine spiraal .....	5
Basiselementen .....	5
Decentrale onderdelen in de kleine spiraal .....	5

## **T-onderdelen spiralen**

### **Onderdelen met hulp-/leersituaties **XV****

- T.1.1 Buiten het rad het rad in kleine spiraal houden 6 rondes
- T.1.2 Binnen het rad het rad in kleine spiraal houden 6 rondes met de handen aan de dwarsgrepen in hurkhouding en rad tot stand zetten vanuit de beweging van het rad.

## **A-onderdelen spiralen**

### **A-onderdelen in de grote spiraal**

#### **Centrale onderdelen**

### **Elementen in parallelstand in 2 bindingen**

- A.1 Alle onderdelen in parallelstand **XIV**

Voorbeelden:

A.1a: Parallelstand stand in 2 bindingen met handen aan de dwarsgrepen

A.1b: Parallelstand stand éénarmig in 2 bindingen met een hand aan de dwarsgreep en de andere arm in de zij **XIII**

A.1c: Parallelstand in 2 bindingen met de handen in bovengreep aan de voorste hoepelgreep

A.1d: Parallelstand in 2 bindingen éénarmig met de hand in bovengreep aan de voorste hoepelgreep **XIII**

A.1e: Parallelstand in 1 binding met 1 been opgespreid bij de spreidsport

### **Elementverbindingen in 2 bindingen**

- A.2 Elementverbinding van 2 varianten van de parallelstand **XIV**
- A.3 Alle bruggen in 1 radomwenteling + A1 element **XII**
- A.4 Alle dwarsstand in 1 rad omwenteling + A1 element **XII**

Voorbeelden:

A.4a Alle varianten van de ligsteun + A1 element

A.4b Alle varianten van de schroefstand + A1 element

### **Elementen zonder bindingen**

A.5 Alle onderdelen zonder bindingen die geen B-, C-, D- of E-onderdeel zijn **XI**

Voorbeelden:

A.5a: RO 1: parallelstand zonder bindingen  
RO 2: parallelstand zonder bindingen

A.5b: RO 1: parallelstand in staghouding zonder bindingen  
RO 2: parallelstand in staghouding zonder bindingen

A.5c: RO 1: parallelstand met een been opgespreid zonder bindingen  
RO 2: parallelstand met een been opgespreid zonder bindingen

### **Onderdelen met elementverbindingen**

A.6 Elementverbinding van 2 varianten van de parallelstand

Voorbeeld:

A.6a: RO 1: parallelstand in 2 bindingen met handen aan de dwarsgrepen  
RO.2: parallelstand in 1 binding met handen aan de dwarsgrepen

A.6b: RO.1: parallelstand in 1 binding met handen aan de dwarsgrepen  
RO.2: parallelstand zonder bindingen met de handen aan de dwarsgrepen

A.6c: RO 1: parallelstand in 2 bindingen met handen aan de dwarsgrepen  
RO.2: parallelstand zonder bindingen met de handen aan de dwarsgrepen

### **Vrije vluchten**

A.7 Alle vrije vluchten in 1 radomwenteling + A1 element **I**

Voorbeelden:

A.7a: RO 1: vrije vlucht in parallelstand

RO 2: parallelstand

A.7b: RO 1: vrije vlucht in dwarsstand voorover

RO 2: parallelstand

## **A – onderdelen in de kleine spiraal**

### **Basiselementen**

A.20 Alle onderdelen in kleine spiraal **IX**

Voorbeelden:

A.20a Parallelstand in twee bindingen

A.20b Parallelstand in één binding met zijwaarts opspreiden

### **Decentrale onderdelen in de kleine spiraal**

Alle elementen die zelf geen B-, C-, D- of E-onderdeel zijn **IX**

A.21 Diepe/lage parallelstand spreidhoekstand tweearmig op de onderste hoepel