

Technisch regelement

Rhönradturnen

Bijlage 7 (deel T)

T-onderdelenlijst rechtuit

Inhoud

T- onderdelen rechtuit	3
Centrale basiselementen	3
T.1 Parallelstanden.....	3
T.2 Ligsteunen.....	4
T.3 Schroefstanden in 2 riemen.....	6
T.4 Bruggen in 2 riemen	6
Elementverbindingen.....	8
T.5 Elementverbindingen in 2 riemen	8
T.6 Elementverbindingen in 1 riem.....	9
T.7 Elementverbindingen met ¼ draai.....	12
T.8 Elementverbindingen met 1/2 draai.....	15
Uitsprongen	17
T.9 Uitsprongen.....	17

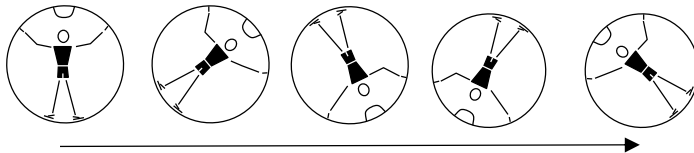
T- onderdelen rechtuit

Centrale basiselementen

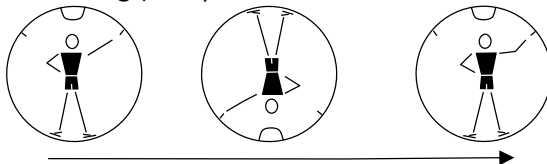
T-onderdelen in het rechtuit turnen zijn alle centrale elementen die niet reeds een hoger gehalte hebben.

T.1 Parallelstanden

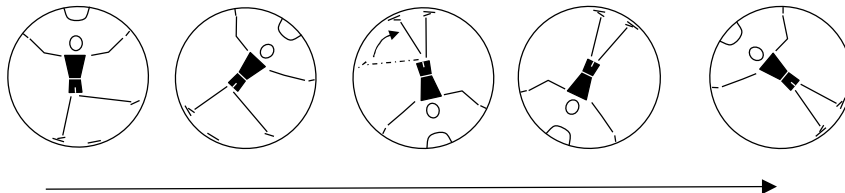
T.1a Parallelstand in 2 riemen met ondergreep zijwaarts



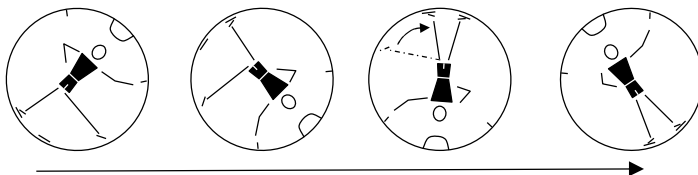
T.1b Parallelstand in 2 riemen met ondergreep éénarmig zijwaarts (de hand in rolrichting pakt)



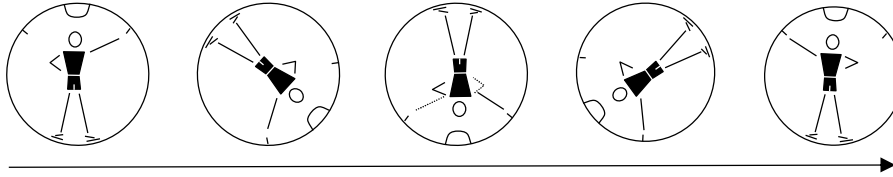
T.1c Parallelstand in 1 riem met zijwaarts opspreiden zijwaarts (de voet in rolrichting op de spreidsport plaatsen met terugplaatsen van de voet op het plankje)



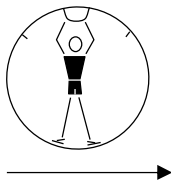
T.1d Parallelstand in 1 riem met zijwaarts opspreiden met ondergreep éénarmig zijwaarts (de voet in rolrichting op de spreidsport plaatsen, de hand in de rolrichting pakt, de voet terugplaatsen op het plankje)



T.1e Parallelstand in 2 riemen met ondergreep éénarmig zijwaarts (de hand in rolrichting pakt) tot parallelstand met ondergreep éénarmig zijwaarts (de andere hand pakt)

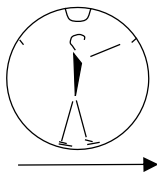


T.1f Parallelstand in 2 riemen met de handen in bovengreep aan de voorste hoepelgreep

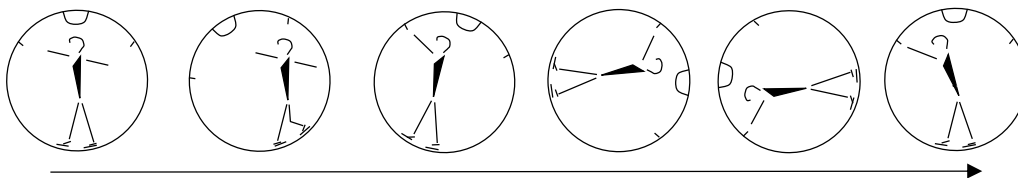


T.2 Ligsteunen

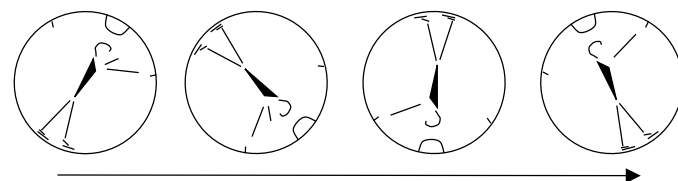
T.2a Ligsteun in 2 riemen voorwaarts (ondergreep aan de voorste dwarsgreep)



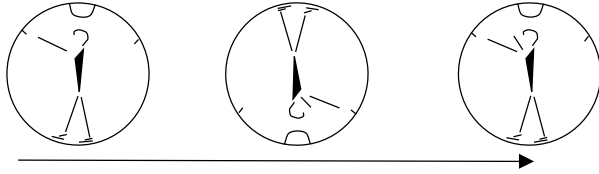
T.2b Ligsteun in 2 riemen achterwaarts (ondergreep aan de dwarsgreep)



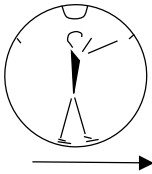
T.2c Van ligsteun in 2 riemen met ondergreep éénarmig voorwaarts (de tegenhand van de voorste voet pakt vast) in de ligsteun met twee handen aan de dwarsgreep voorwaarts



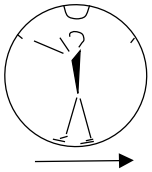
T.2d Van ligsteun in 2 riemen met ondergreep achterwaarts in de ligsteun éénarmig achterwaarts



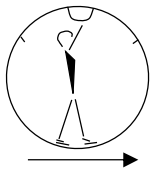
T.2e Ligsteun in 2 riemen voorwaarts éénarmig



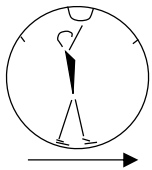
T.2f Ligsteun in 2 riemen achterwaarts éénarmig



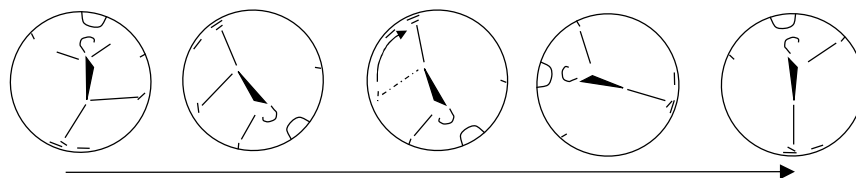
T.2g Ligsteun in 2 riemen aan de hoepelgrepen voorwaarts



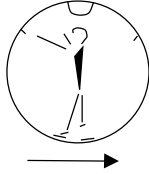
T.2h Ligsteun in 2 riemen aan de hoepelgrepen achterwaarts



T.2i Van ligsteun in 1 riem op het achterste plankje met voor opspreiden met ondergreep voorwaarts (been bijsluiten) in de ligsteun voorwaarts

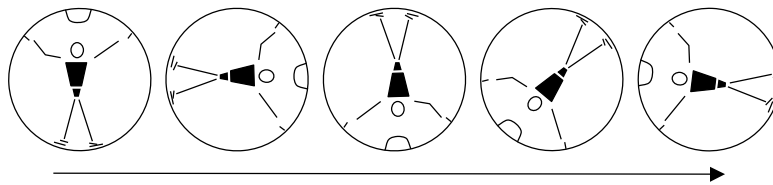


T.2i Balansligstuen = Ligsteun in 1 riem op het voorste plankje éénarmig (de tegenarm pakt) achterwaarts met zijspreiden

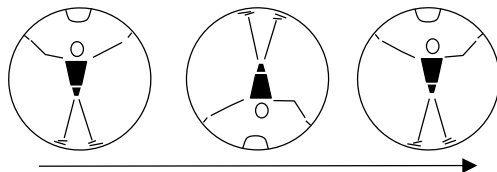


T.3 Schroefstanden in 2 riemen

T.3a Schroefstand voorwaarts in 2 riemen

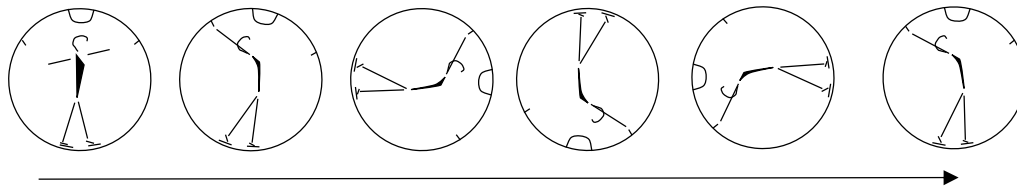


T.3b Schroefstand achterwaarts in 2 riemen

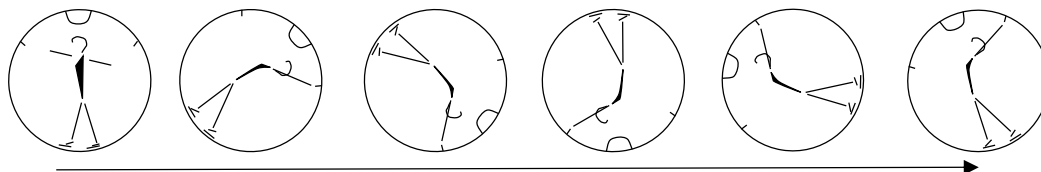


T.4 Bruggen in 2 riemen

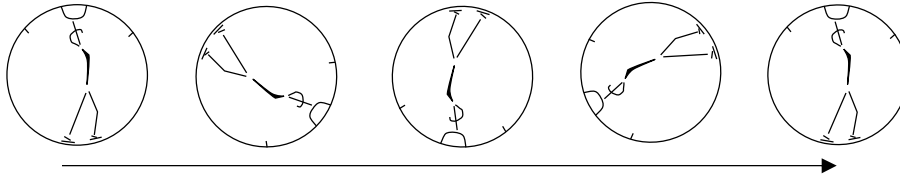
T.4a Kleine brug voorwaarts in 2 riemen



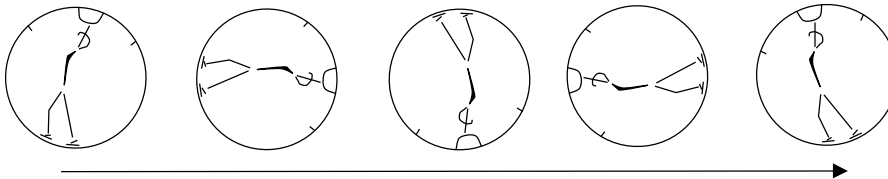
T.4b Kleine brug achterwaarts in 2 riemen



T.4c Grote brug voorwaarts in 2 riemen



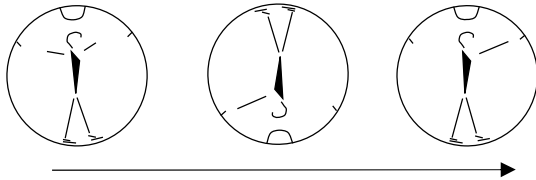
T.4d Grote brug achterwaarts in 2 riemen



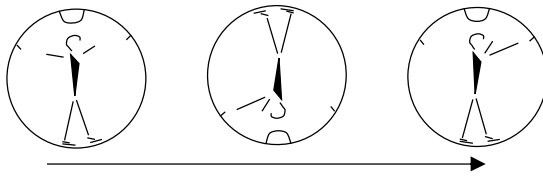
Elementverbindingen

T.5 Elementverbindingen in 2 riemen

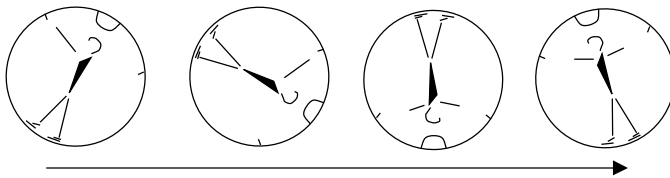
T.5a Van vrije vlucht in 2 riemen voorwaarts in de ligsteun met ondergreep voorwaarts



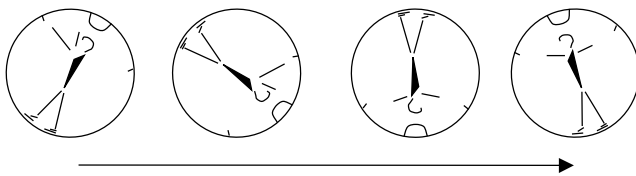
T.5b Van vrije vlucht in 2 riemen voorwaarts in de ligsteun éénarmig voorwaarts



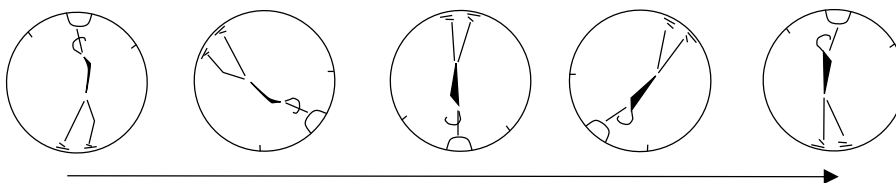
T.5c Van ligsteun in 2 riemen achterwaarts in de vrije vlucht achterwaarts



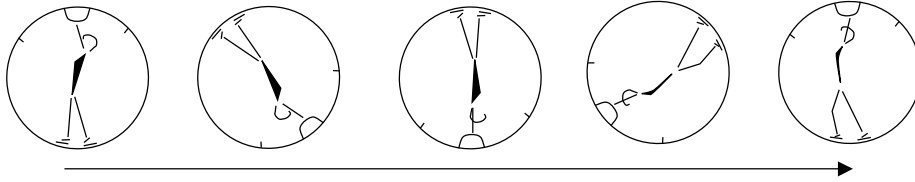
T.5d Van ligsteun in 2 riemen éénarmig achterwaarts in de vrije vlucht achterwaarts



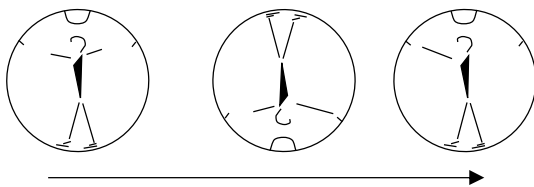
T.5e Van grote brug in 2 riemen voorwaarts in de ligsteun aan de hoepelgrepen voorwaarts



T.5f Van ligsteun in 2 riemen aan de hoepelgrepen achterwaarts in de grote brug achterwaarts

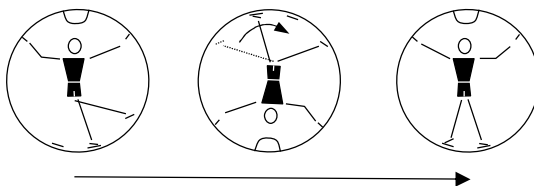


T.5g Van vrije vlucht in 2 riemen achterwaarts in de ligsteun met ondergreep aan de dwarsgreep achterwaarts

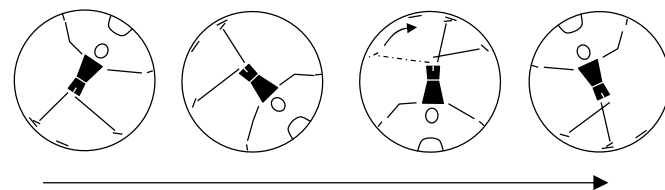


T.6 Elementverbindingen in 1 riem

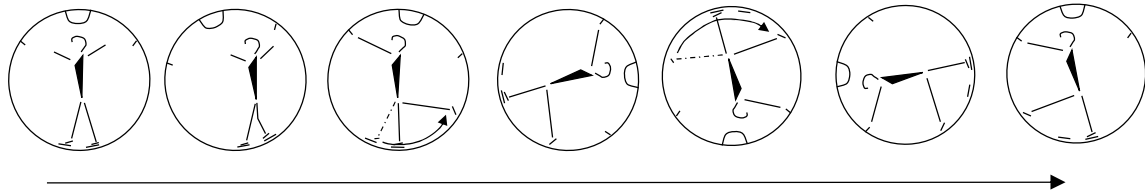
T.6a Van de parallelstand in 1 riem (in de rolrichting) met kruislings opspreiden in de parallelstand met zijwaarts opspreiden



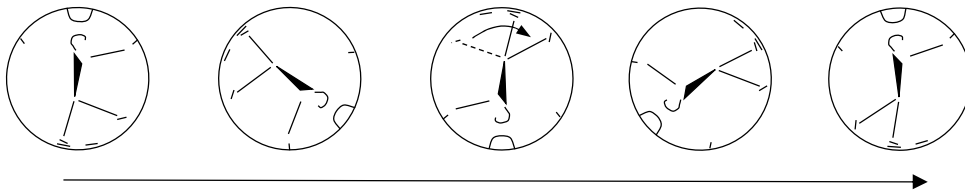
T.6b Van de parallelstand in 1 riem met zijwaarts opspreiden in de rolrichting in de parallelstand met kruislings opspreiden



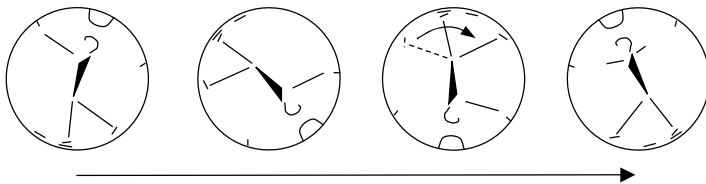
T.6c Van de ligsteun in 1 riem op het achterste plankje met achter opspreiden met ondergreep achterwaarts in de ligsteun met voor opspreiden met ondergreep achterwaarts



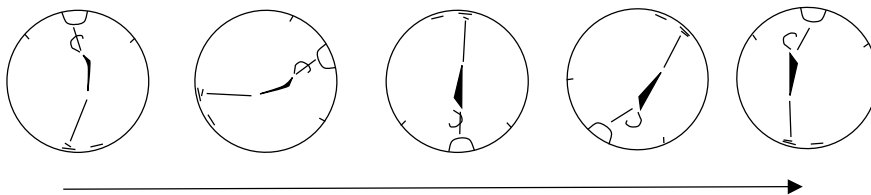
T.6d Van de ligsteun in 1 riem op het achterste plankje met voor opspreiden met ondergreep voorwaarts in de ligsteun met achter opspreiden met ondergreep voorwaarts



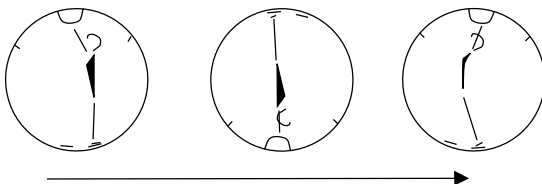
T.6e Van de ligsteun in 1 riem op het achterste plankje met achter opspreiden met ondergreep achterwaarts in de vrije vlucht met voor opspreiden achterwaarts



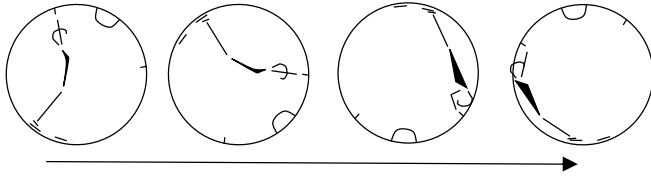
T.6f Van grote brug voorwaarts in 1 riem op het achterste plankje in de ligsteun aan de hoepelgrepen voorwaarts



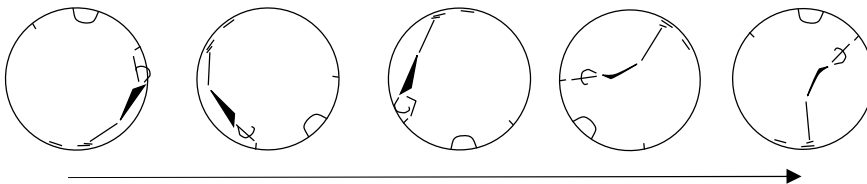
T.6g Van ligsteun achterwaarts in 1 riem op het achterste plankje aan de hoepelgrepen in de grote brug achterwaarts



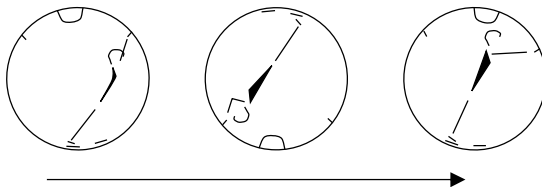
T.6h Van kleine brug voorwaarts in 1 riem op het achterste plankje voorwaarts in de ligsteun voorwaarts aan de achterste dwarsgreep



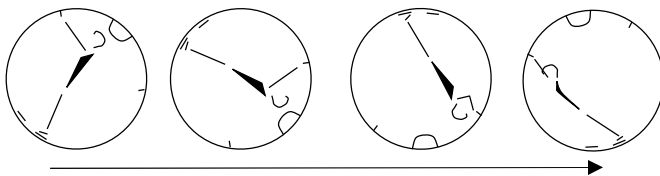
T.6i Van ligsteun achterwaarts in 1 riem aan de achterste dwarsgreep op het achterste plankje in de kleine brug achterwaarts



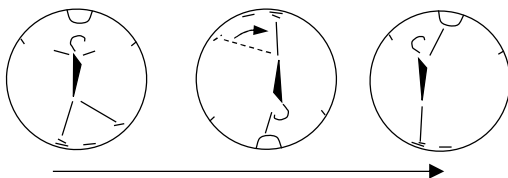
T.6j Van de reuzenbrug voorwaarts in 1 riem op het achterste plankje in de ligsteun voorwaarts aan de voorste dwarsgreep



T.6k Van de ligsteun achterwaarts in 1 riem aan de voorste dwarsgreep op het achterste plankje in de reuzenbrug achterwaarts

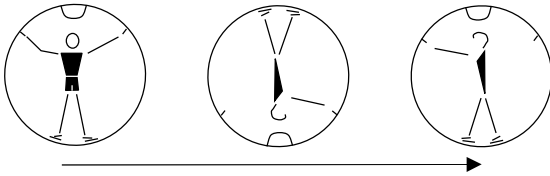


T.6l Vande vrije vlucht voorwaarts op het achterste plakje met voorop spreiden in de ligsteun voorwaarts aan de hoepelgrepen

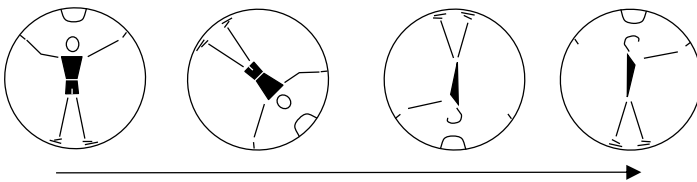


T.7 Elementverbindingen met ¼ draai

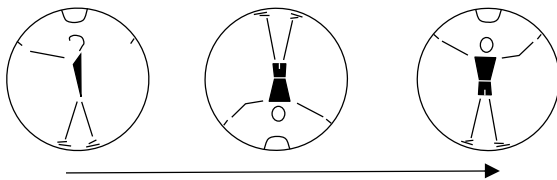
T.7a Van de parallelstand in 2 riemen zijwaarts in de ligsteun achterwaarts



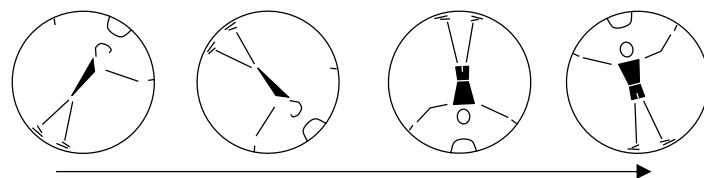
T.7b Van de parallelstand in 2 riemen zijwaarts in de ligsteun voorwaarts



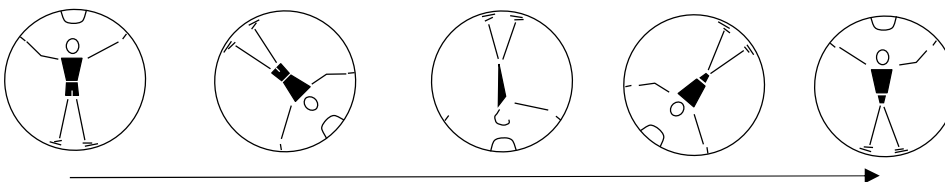
T.7c Van de ligsteun in 2 riemen achterwaarts in de parallelstand zijwaarts



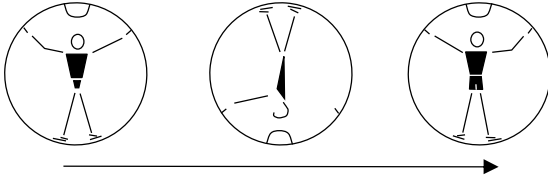
T.7d Van de ligsteun in 2 riemen voorwaarts in de parallelstand zijwaarts



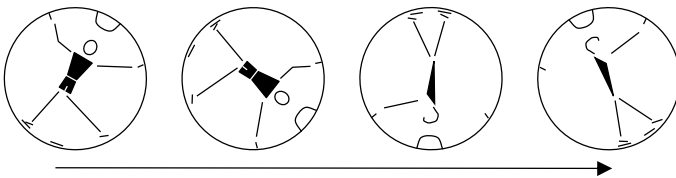
T.7e Van de parallelstand in 2 riemen over de ligsteun achterwaarts in de schroefstand achterwaarts



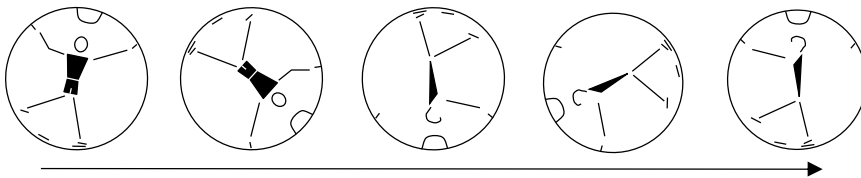
T.7f Van de schroefstand in 2 riemen voorwaarts over de ligsteun voorwaarts in de parallelstand



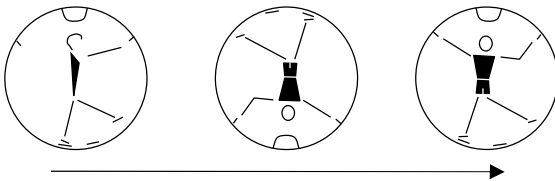
T.7g Van de parallelstand in 1 riem met zijwaarts opspreiden in de rolrichting zijwaarts in de ligsteun voorwaarts



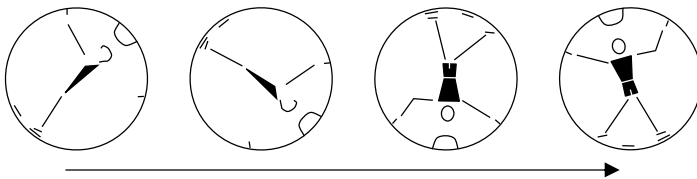
T.7h Van de parallelstand in 1 riem met zijwaarts opspreiden tegen de rolrichting zijwaarts in de ligsteun met voor opspreiden achterwaarts



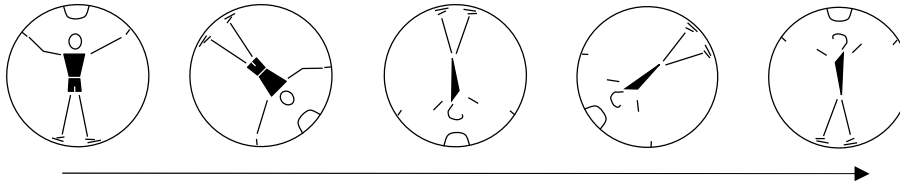
T.7i Van de ligsteun in 1 riem op het achterste plankje met voor opspreiden voorwaarts in de parallelstand met zijwaarts opspreiden in de rolrichting zijwaarts



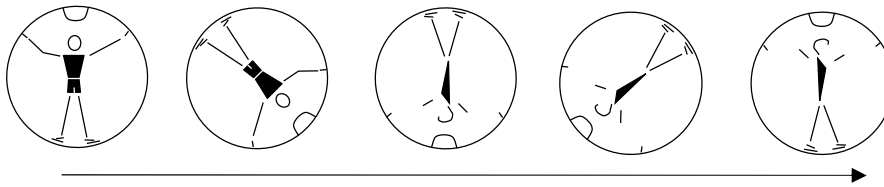
T.7j Van de ligsteun in 1 riem op het achterste plankje achterwaarts in de parallelstand met zijwaarts opspreiden zijwaarts



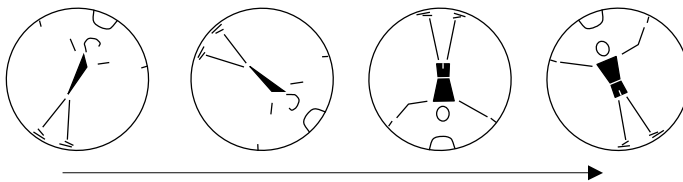
T.7k Van de parallelstand in 2 riemen zijwaarts in de vrije vlucht achterwaarts



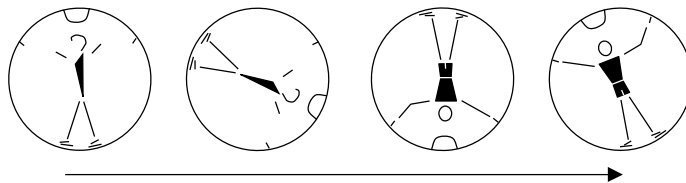
T.7l Van de parallelstand in 2 riemen zijwaarts in de vrije vlucht voorwaarts



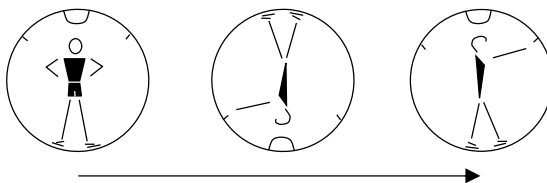
T.7m Van de vrije vlucht in 2 riemen voorwaarts in de parallelstand zijwaarts



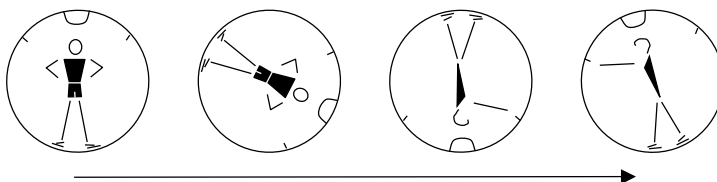
T.7n Van de vrije vlucht in 2 riemen achterwaarts in de parallelstand zijwaarts



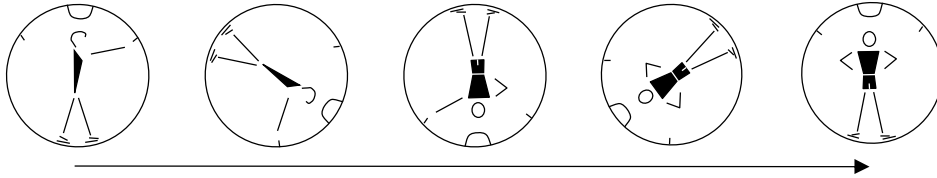
T.7o Van de vrije vlucht in 2 riemen zijwaarts in de ligsteun voorwaarts



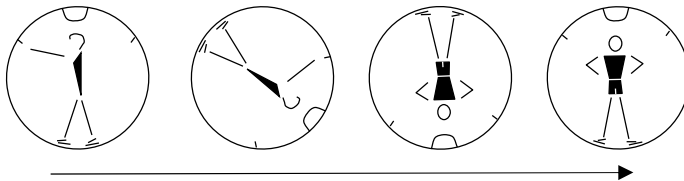
T.7p Van de vrije vlucht in 2 riemen zijwaarts in de ligsteun achterwaarts



T.7q Van de ligsteun in 2 riemen voorwaarts in de vrije vlucht zijwaarts

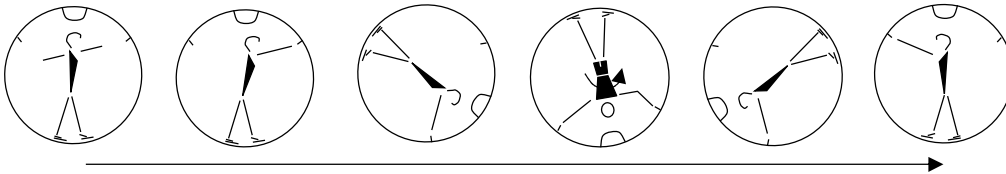


T.7r Van de ligsteun in 2 riemen achterwaarts in de vrije vlucht zijwaarts

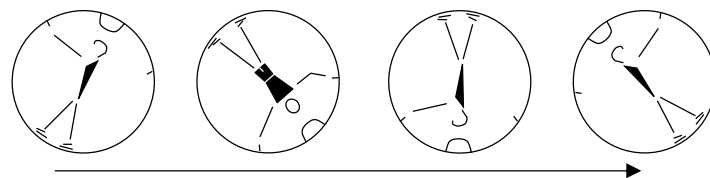


T.8 Elementverbindingen met 1/2 draai

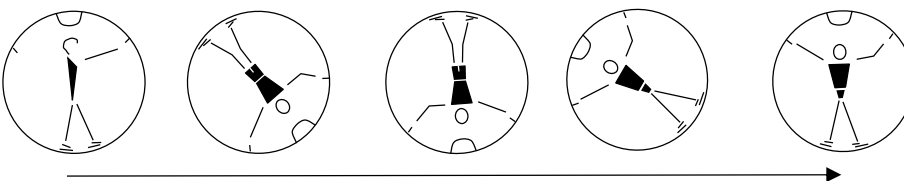
T.8a Van de ligsteun in 2 riemen met ondergreep voorwaarts (ompakken over de parallelstand, tenen mogen daarbij naar elkaar wijzen) in de ligsteun met ondergreep achterwaarts



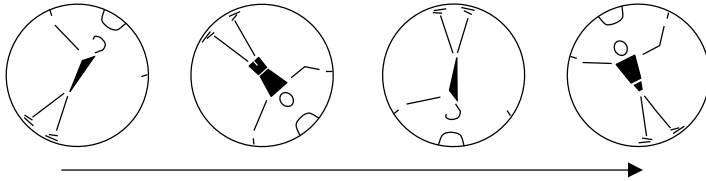
T.8b Van de ligsteun in 2 riemen met ondergreep achterwaarts over de parallelstand in de ligsteun met ondergreep voorwaarts



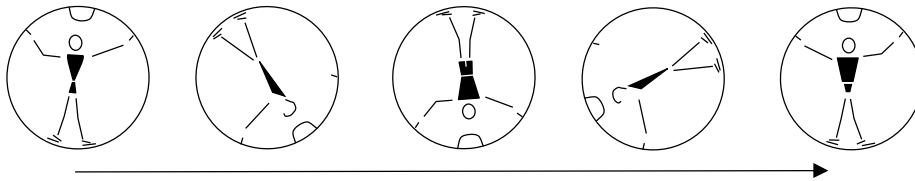
T.8c Van de ligsteun met ondergreep in 2 riemen voorwaarts (ompakken over de parallelstand, tenen mogen daarbij naar elkaar wijzen, en over de ligsteun met ondergreep achterwaarts) in de schroefstand achterwaarts



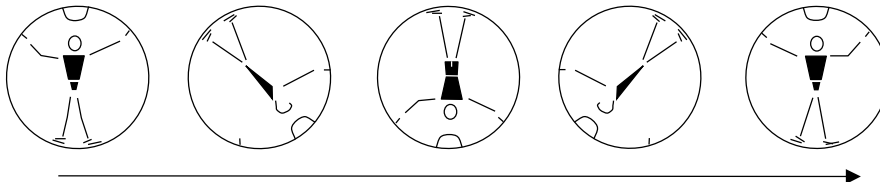
T.8d Van de ligsteun in 2 riemen met ondergreep achterwaarts (ompakken over de parallelstand en over de ligsteun met ondergreep voorwaarts) in de schroefstand voorwaarts



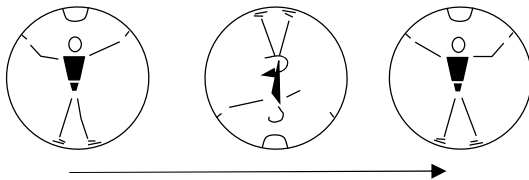
T.8e Van de schroefstand in 2 riemen voorwaarts (ompakken over de ligsteun ook met ondergreep voorwaarts, over de parallelstand, tenen kunnen daarbij naar elkaar wijzen, en over de ligsteun met ondergreep achterwaarts) in de schroefstand achterwaarts



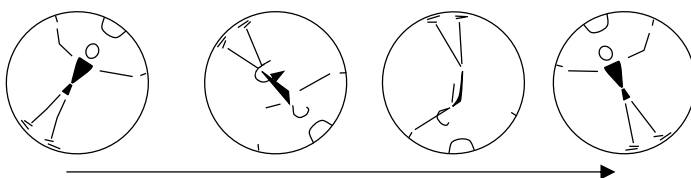
T.8f Van de schroefstand in 2 riemen achterwaarts (ompakken over de ligsteun met ondergreep achterwaarts, over de parallelstand en over de ligsteun voorwaarts) in de schroefstand voorwaarts



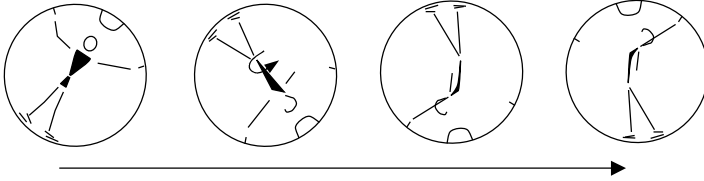
T.8g Van de schroefstand in 2 riemen voorwaarts (ompakken over de voorste hand in de ellegreep, onder de voorste arm doordraaien) in de schroefstand achterwaarts



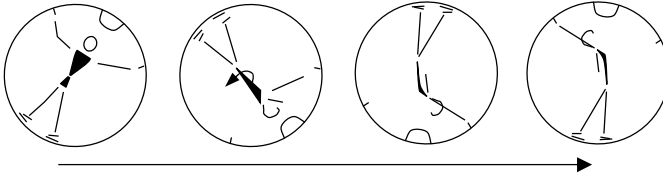
T.8h Van de schroefstand in 2 riemen achterwaarts (ompakken van de voorste hand in de ellegreep, onder de voorste arm doordraaien) in de schroefstand voorwaarts



T.8i 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



T.8j 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



Uitsprongen

T.9 Uitsprongen

T.9a Streksprong uit

