

Technisch reglement

Rhönradturnen

Bijlage 7 (deel A)

A-onderdelenlijst rechtuit

Inhoud

A-	onderdelen rechtuit.....	3
B-	Centrale basiselementen.....	5
A.1	Oefeningen in 1 riem.....	5
A.2	Hoge ligsteun	5
A.3	Alle basiselementen zonder riemen.....	5
A.4	Alle bruggen in 1 riem (die niet al een hoger gehalte hebben)	6
A.5	Alle bruggen zonder riemen (die niet al een hoger gehalte hebben).....	9
A.6	Alle vrije vluchten (die niet al een hoger gehalte hebben)	14
C-	elementverbindingen in 2 riemen	18
A.7	Alle elementverbindingen met 2 brugvarianten (die niet al een hoger gehalte hebben)	18
A.8	Alle elementverbindingen met een vrije ½ draai	20
A.9	Alle elementverbindingen met een dubbele draai	25
A.10	Elementverbindingen in 1 riem.....	26
A.11	Alle elementverbindingen waarbij elk afzonderlijk element al een A is	26
A.12	Alle elementverbindingen met minstens een ½ draai	28
A.13	Alle elementverbindingen zonder riemen (die niet al een hoger gehalte hebben)	31
D-	Decentrale delen	33
A.14	Alle elementen waarbij het accent in de bovenste fase ligt. (die niet al een hoger gehalte hebben)	33
A.15	Alle varianten in de parallelstand. (die niet al een hoger gehalte hebben)	39
A.16	Alle varianten in gesloten stand (die niet al een hoger gehalte hebben)	39
A.17	Alle varianten van het zitten met steun van de voeten (die niet al een hoger gehalte hebben)	41
A.18	Alle varianten in lig (die niet al een hoger gehalte hebben)	43
A.19	Alle varianten in steunen (die niet al een hoger gehalte hebben)	45
E-	Uit- en afsprongen	47
A.20	Alle varianten (die niet al een hoger gehalte hebben)	47

A- onderdelen rechtuit

A-onderdelen in het rechtuit turnen zijn alle centrale en decentrale onderdelen die niet reeds een hoger gehalte hebben.

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

Centrale basiselementen

Oefeningen in 1 riem

A1. Ligsteun **ruglings**: achterste voet in de achterste riem, handen aan de hoepels tussen de achterste spreidsport en dwarsgreep achterwaarts.

A2. Hoge **ligsteun**

Oefeningen zonder riemen

A3. Alle **basiselementen** zonder riemen

Bruggen

A4. Alle bruggen in 1 riem

A5. Alle bruggen zonder riemen

Vrije vluchten

A6. Alle vrije vluchten

Elementverbindingen

Elementverbindingen in 2 riemen

A7. Alle elementverbindingen met 2 brugvarianten

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

Decentrale onderdelen

Onderdelen die hun zwaartepunt in de bovenste fase hebben

A14. Alle elementen

Onderdelen hun zwaartepunt in de onderste fase hebben

Stand

A15. alle varianten in de parallelstand

A16. Alle varianten in gesloten stand

Zit

A17. Alle varianten van het zitten met plaatsing van de voeten

Lig

A18. Alle varianten

Steunen

A19. Alle varianten

Uitsprongen

A20. Alle varianten

Hierna volgt een uitgebreide lijst met voorbeelden.

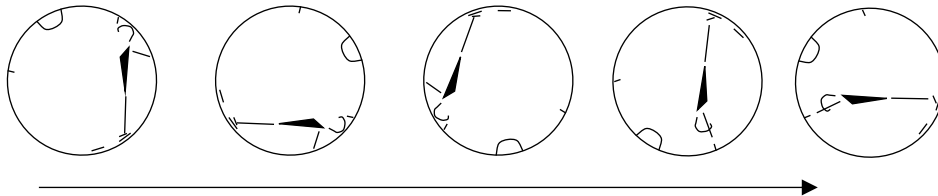
Mocht een geturnd of te turnen onderdeel niet terug te vinden zijn in onderstaande onderdelen, maar wel voldoen aan bovenstaande criteria, dan geldt dit als een A-onderdeel.

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

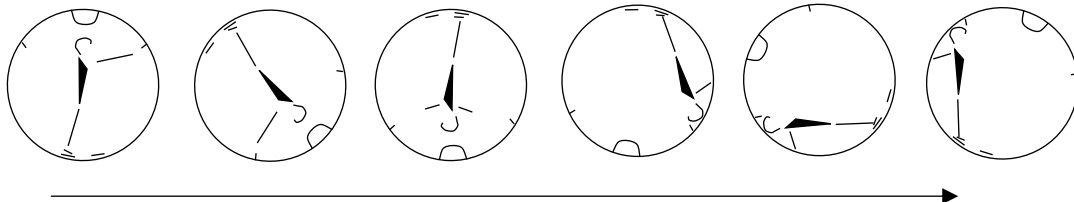
B- Centrale basiselementen

A.1 Oefeningen in 1 riem

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

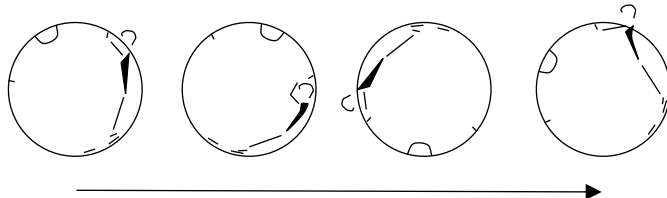


2. Ligsteun voorwaarts: achterste voet in de achterste riem, handen aan de hoepels tussen de achterste spreidsport en dwarsgreep voorwaarts

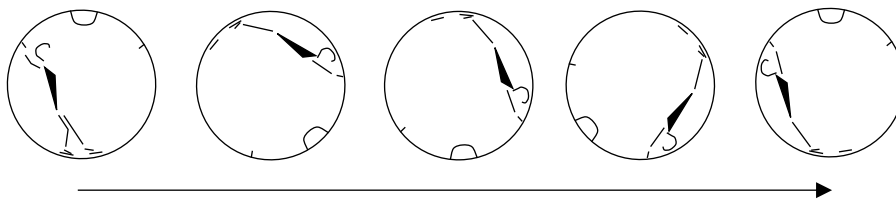


A.2 Hoge ligsteun

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

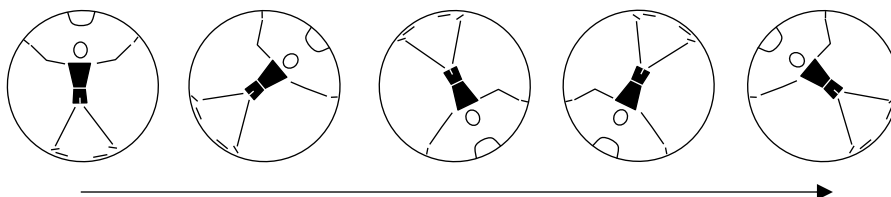


2. Hoge ligsteun in 1 riem op het achterste plankje aan de achterste dwarsgreep voorwaarts

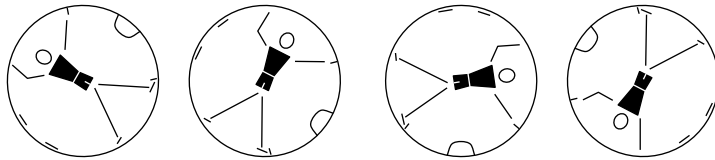


A.3 Alle basiselementen zonder riemen

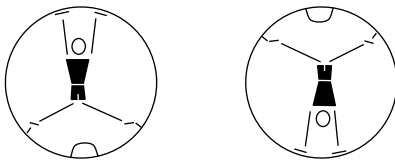
1. Parallelspreidstand ondergreep aan de dwarsgrepen, op de hoepel(s) bij de plankjes



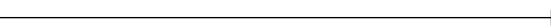
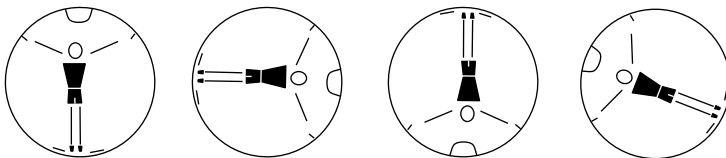
2. Parallelspreidstand, handen aan de dwarsgreep en spreidsport, op de hoepel(s) bij de dwarsgreep en spreidsport



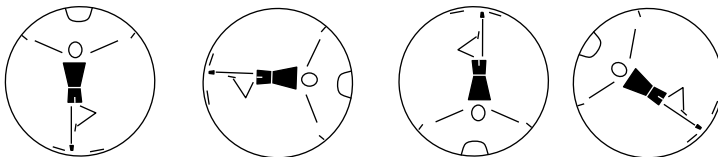
3. Parallelspreidstand, handen aan de plankjes, op/bij de dwarsgrepen



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

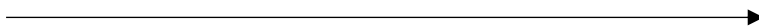
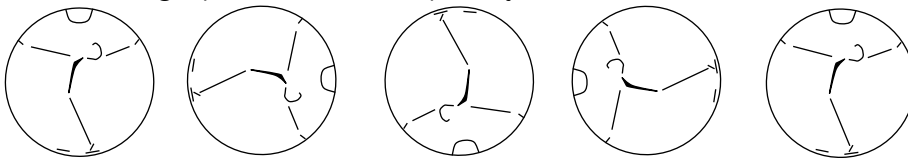


5. Parallelstand aan de dwarsgrepen, één voet op de hoepel, de andere voet naast de knie (staghouding)

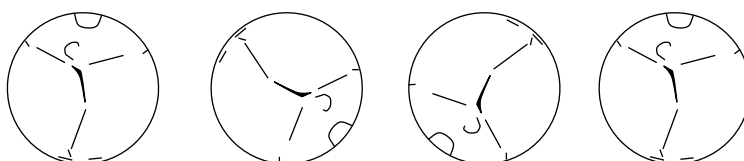


A.4 Alle bruggen in 1 riem (die niet al een hoger gehalte hebben)

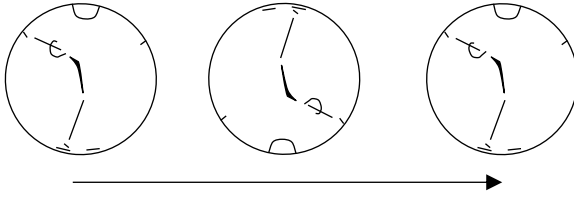
1. Schroefbrug op het achterste plankje achterwaarts



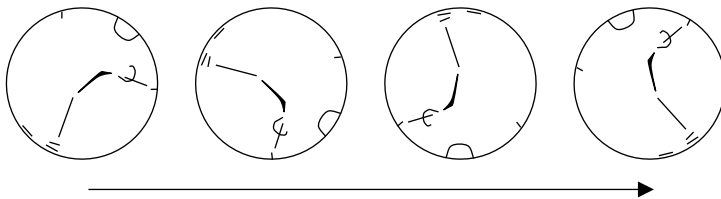
2. Schroefbrug op het achterste plankje voorwaarts



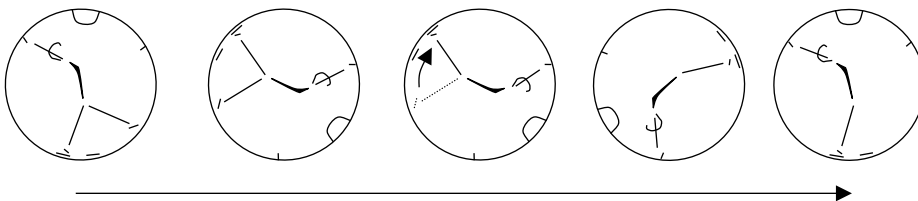
3. Kleine brug in 1 riem op het achterste plankje voorwaarts



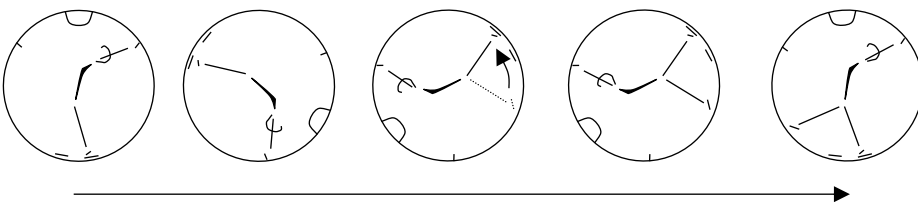
4. Kleine brug in 1 riem op het achterste plankje achterwaarts



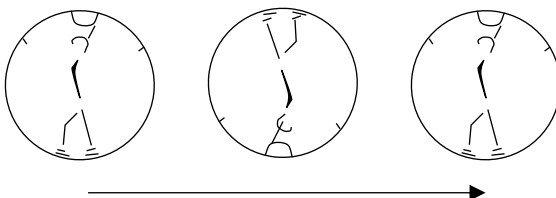
5. Van kleine brug in 1 riem op het achterste plankje voorwaarts met voorspreiden op de voorste spreidsport in de kleine brug voorwaarts



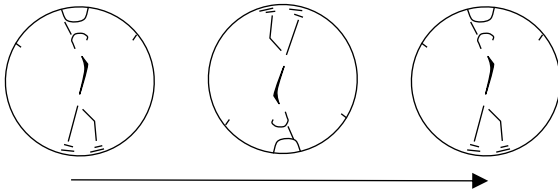
6. Van kleine brug in 1 riem op het achterste plankje achterwaarts in de kleine brug achterwaarts met voorspreiden op de onderste spreidsport



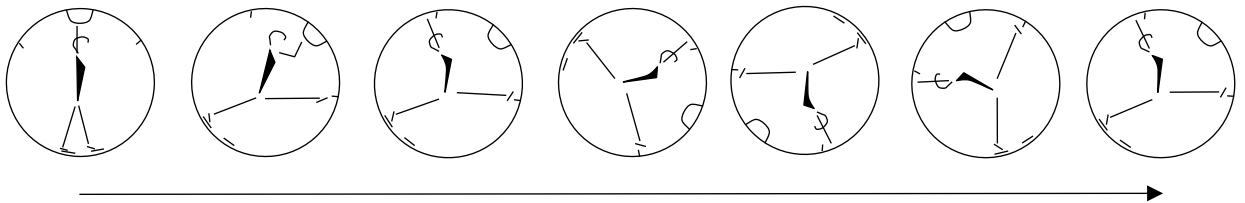
7. Grote brug in 1 riem aan de hoepelgrepen achterwaarts



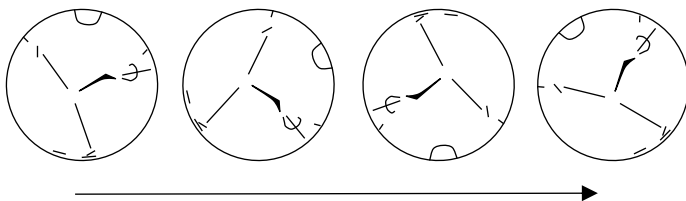
8. Grote brug in 1 riem aan de hoepelgrepen voorwaarts



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

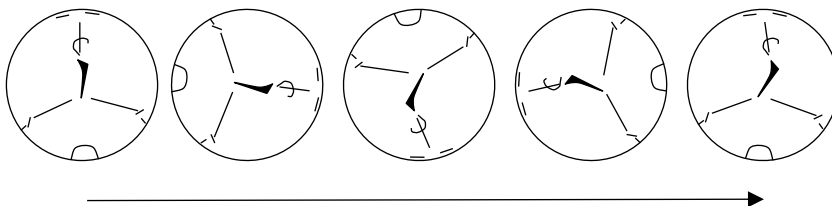


10. Schredenbrug in 1 riem aan de hoepels tussen de achterste dwarsgreep en spreidsport op het achterste plankje en voorste spreidsport achterwaarts

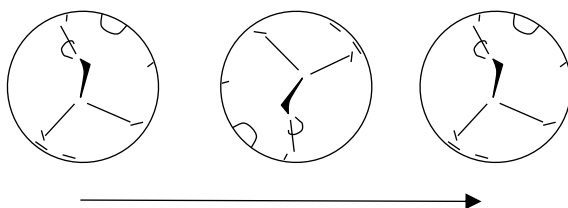


A.5 Alle bruggen zonder riemen (die niet al een hoger gehalte hebben)

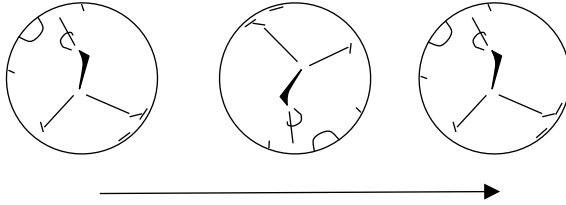
1. Schredenbrug voorwaarts
a. Schredenbrug aan de hoepels tussen de plankjes op de dwarsgrepen voorwaarts



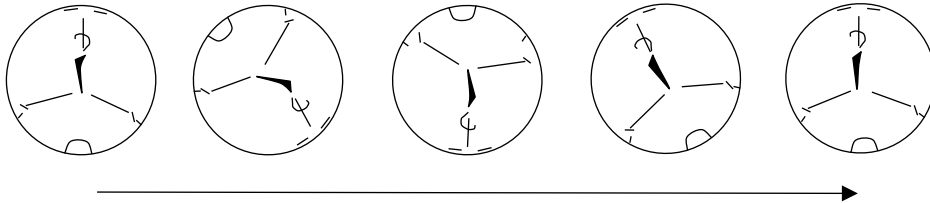
- b. Schredenbrug aan de hoepels tussen de achterste dwarsgreep en spreidsport op het achterste plankje en onderste spreidsport voorwaarts



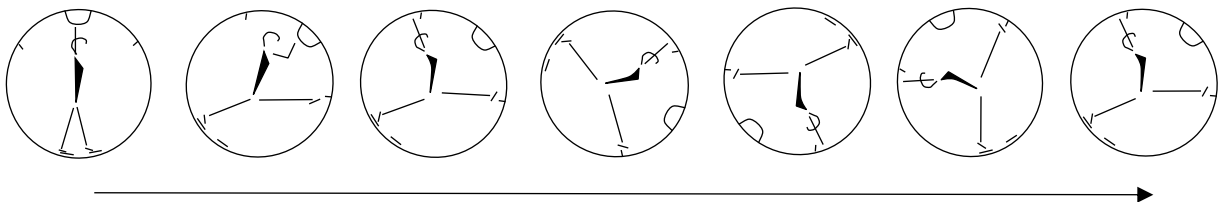
c. Schredenbrug aan de hoepels bij de bovenste dwarsgreep op de onderste spreidsport en het bovenste plankje voorwaarts



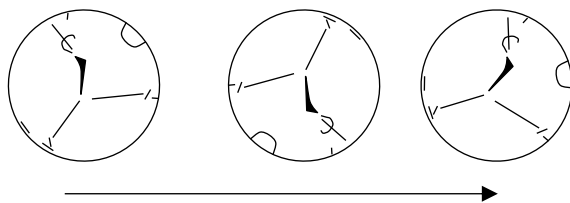
2. Schredenbrug aan de hoepels tussen de plankjes op de dwarsgrepen achterwaarts



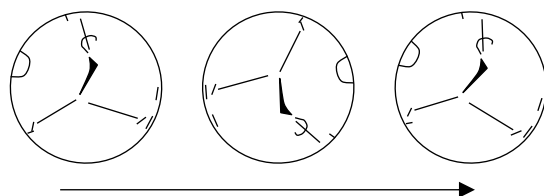
3. Schredenbrug voorwaarts
a. Schredenbrug aan de hoepels tussen de achterste dwarsgreep en spreidsport op het achterste plankje en voorste dwarsgreep voorwaarts



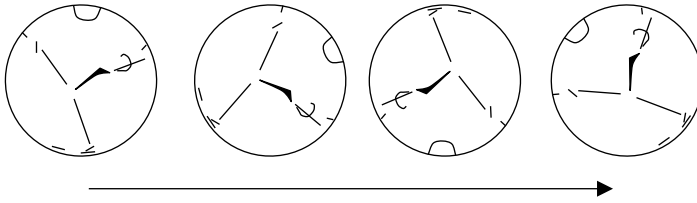
- b. Schredenburg aan de hoepels tussen de achterste dwarsgreep en spreidsport op het voorste plankje en voorste dwarsgreep voorwaarts



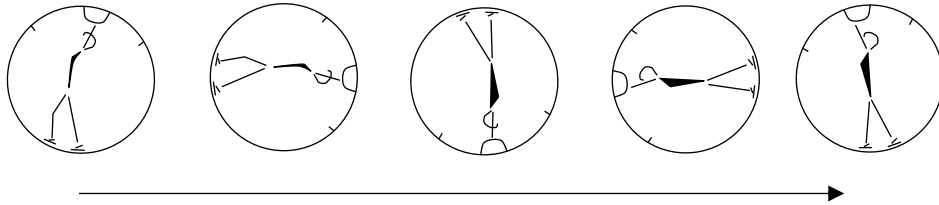
- c. Schredenbrug aan de hoepels tussen de bovenste dwarsgreep en spreidsport op de onderste dwarsgreep en plankje voorwaarts



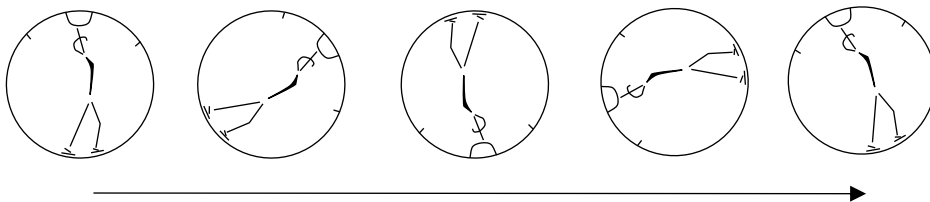
4. Schredenbrug aan de hoepels tussen de achterste dwarsgreep en spreidsport op het achterste/voorste plankje en voorste dwarsgreep achterwaarts



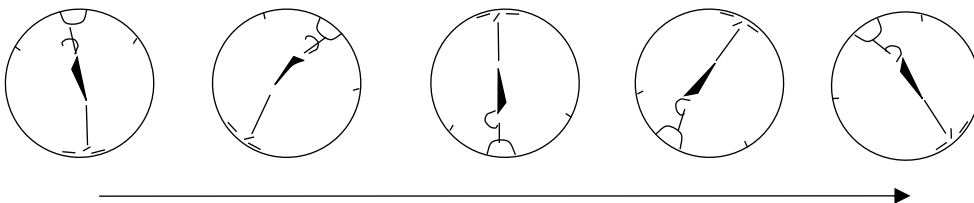
5. Grote brug aan de hoepelgrepen op de plankjes achterwaarts



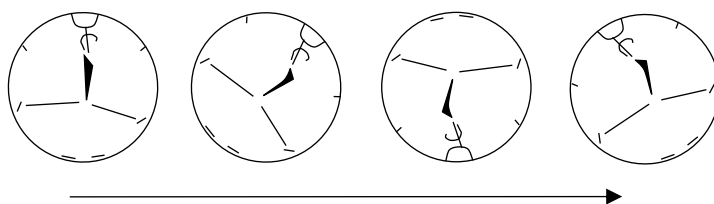
6. Grote brug aan de hoepelgrepen op de plankjes voorwaarts



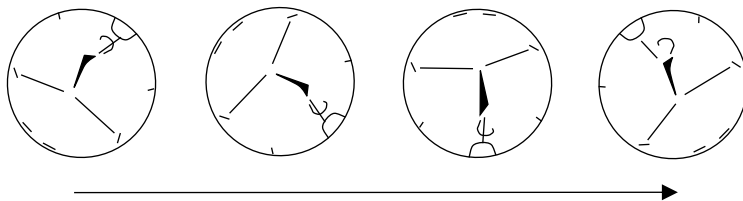
7. Grote brug aan de hoepelgrepen op de hoepels tussen de plankjes achterwaarts



8. Spagaatbrug aan de hoepelgrepen voorwaarts

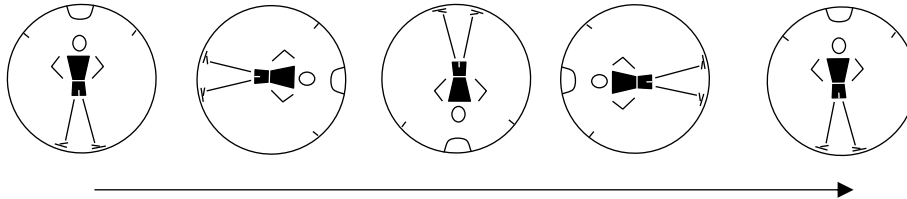


9. Spagaatbrug aan de hoepelgrepen achterwaarts

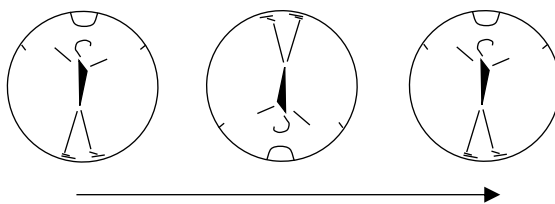


A.6 Alle vrije vluchten (die niet al een hoger gehalte hebben)

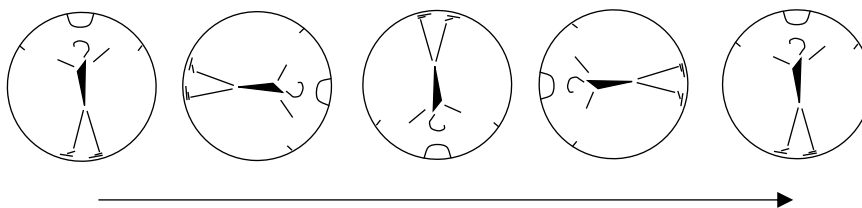
1. Vrije vlucht zijwaarts



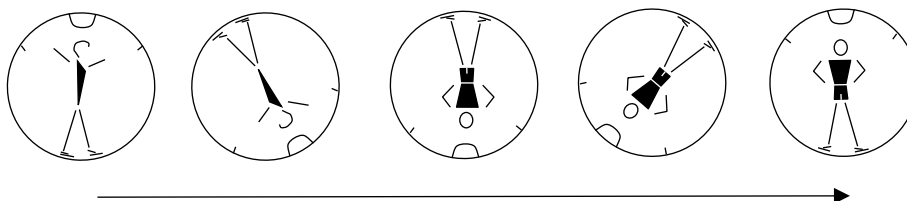
2. Vrije vlucht voorwaarts



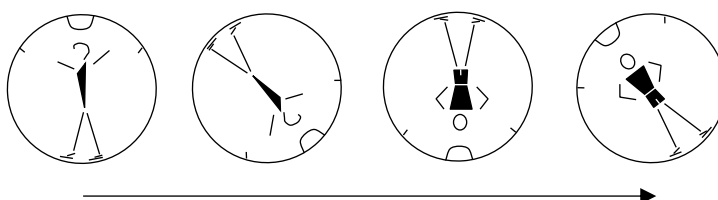
3. Vrije vlucht achterwaarts



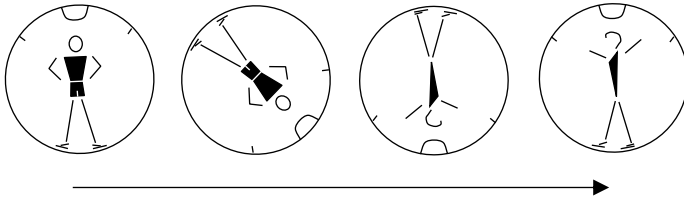
4. Van de vrije vlucht voorwaarts in de vrije vlucht zijwaarts



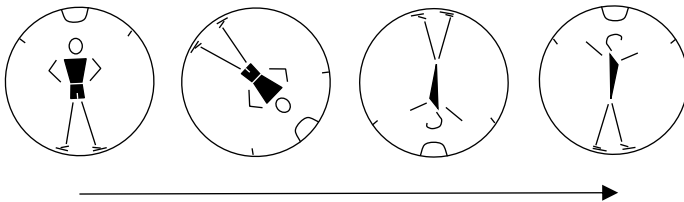
5. Van de vrije vlucht achterwaarts in de vrije vlucht zijwaarts



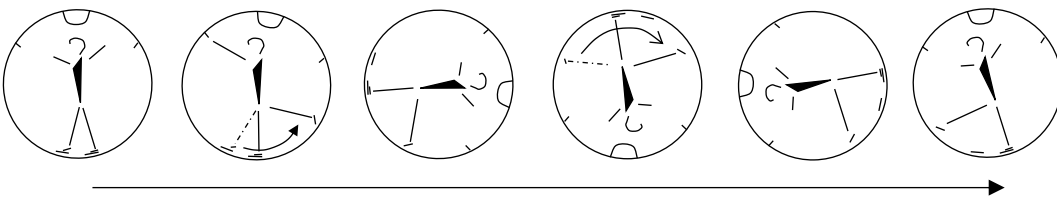
6. Van de vrije vlucht zijwaarts in de vrije vlucht achterwaarts



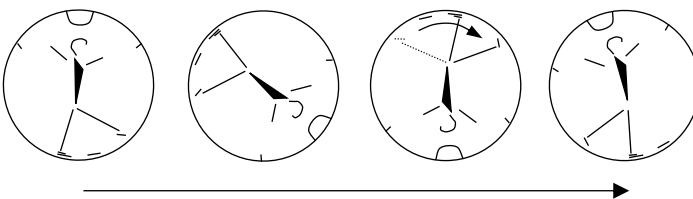
7. Van de vrije vlucht zijwaarts in de vrije vlucht voorwaarts



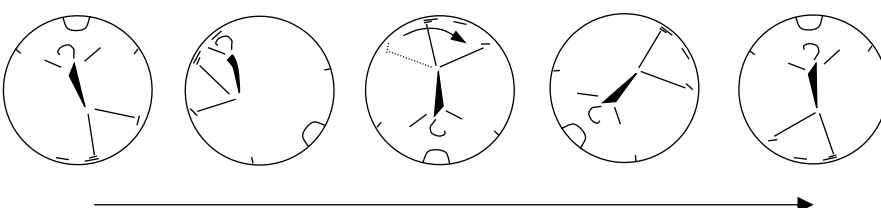
8. Schrede vrije vlucht achterwaarts: van vrije vlucht op het achterste plankje met achter opspreiden achterwaarts in de vrije vlucht met voorop spreiden achterwaarts



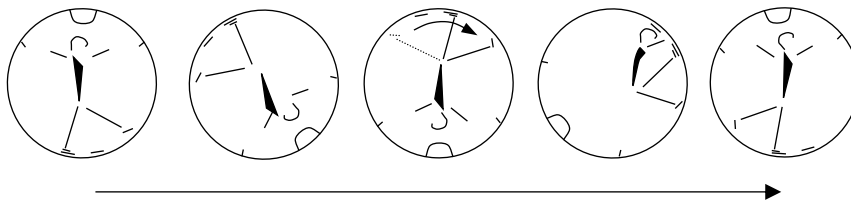
9. Schrede vrije vlucht voorwaarts: van vrije vlucht op het achterste plankje met voorop spreiden voorwaarts in de vrije vlucht met achter opspreiden voorwaarts



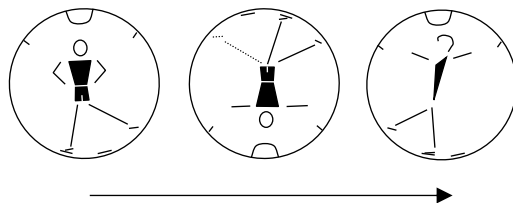
10. Schrede vrije vlucht achterwaarts met bück: van vrije vlucht op het achterste plankje met achter opspreiden achterwaarts over de bück met achter opspreiden achterwaarts in de vrije vlucht met voorop spreiden achterwaarts



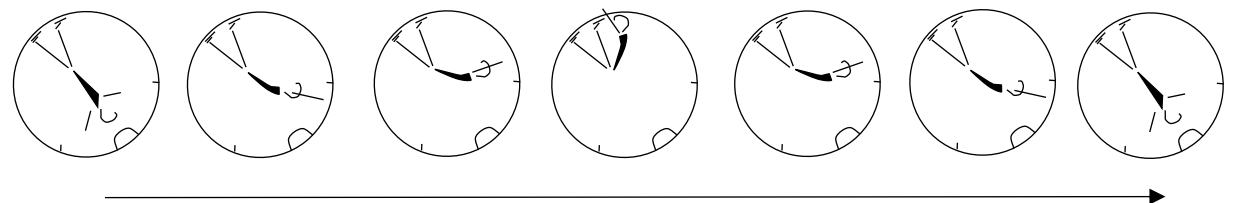
11. Schrede vrije vlucht voorwaarts met bück: van vrije vlucht op het achterste plankje met voorop spreiden voorwaarts over de vrije vlucht met achter opspreiden voorwaarts over de bück met achter opspreiden voorwaarts in de vrije vlucht met achter opspreiden voorwaarts



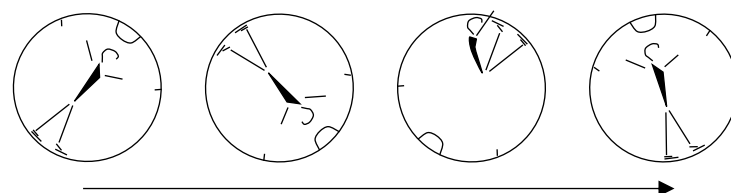
12. Van vrije vlucht met zijwaarts opspreiden in de rolrichting in de vrije vlucht met voor opspreiden achterwaarts



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



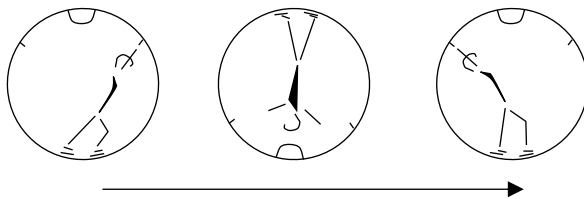
NB: Een vrije vlucht is een complete radomwenteling met één of twee voeten in de riemen, armen vrij zijwaarts

C- elementverbindingen in 2 riemen

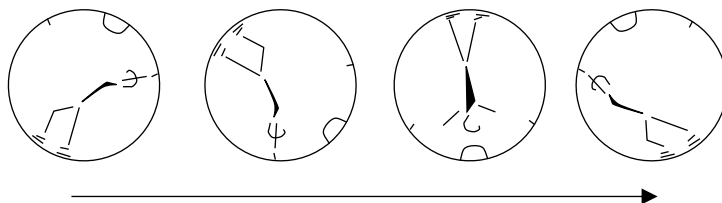
A.7 Alle elementverbindingen met 2 brugvarianten (die niet al een hoger gehalte hebben)

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

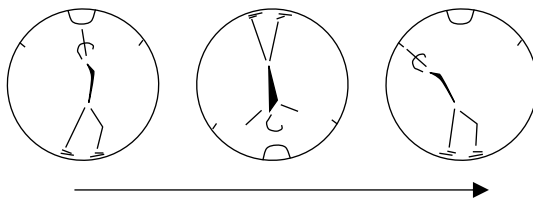
1. Van de reuzenbrug in 2 riemen voorwaarts (vrij) in de kleine brug voorwaarts.



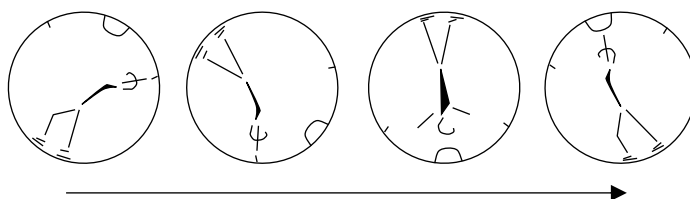
2. Van de kleine brug in 2 riemen achterwaarts in de reuzenbrug achterwaarts.



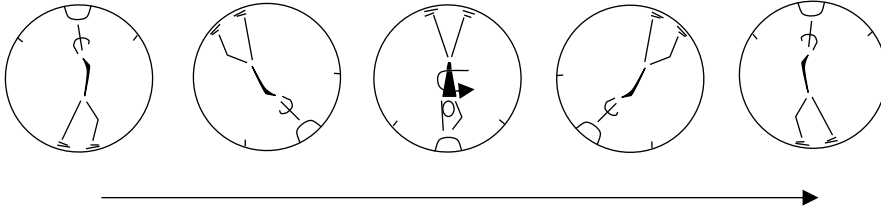
3. Van de grote brug in 2 riemen voorwaarts in de kleine brug voorwaarts.



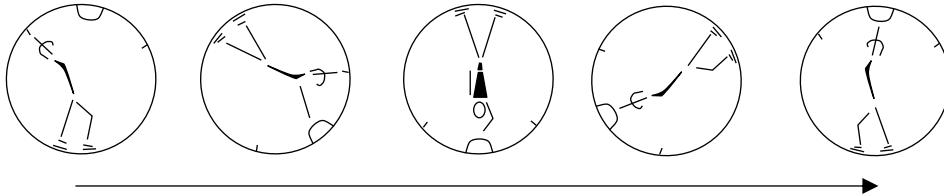
4. Van de kleine brug in 2 riemen achterwaarts in de grote brug achterwaarts.



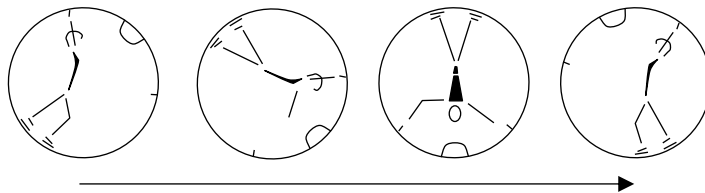
5. Van de grote brug in 2 riemen voorwaarts (1/2 draai) in de grote brug achterwaarts



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



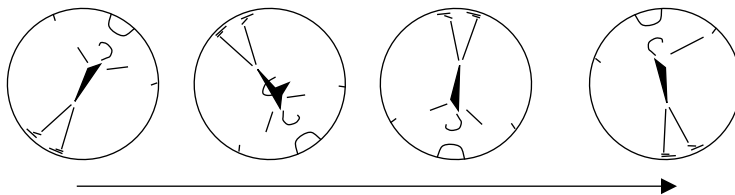
7. Van de kleine brug in 2 riemen voorwaarts (ompakken over de parallelstand – de tenen mogen daarbij naar elkaar wijzen-) in de kleine brug achterwaarts



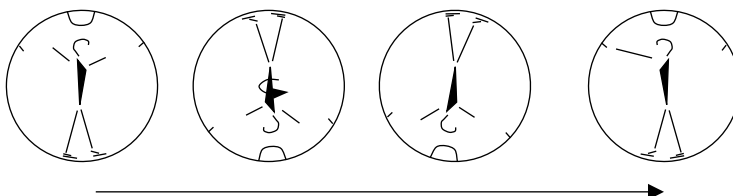
A.8 Alle elementverbindingen met een vrije ½ draai

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

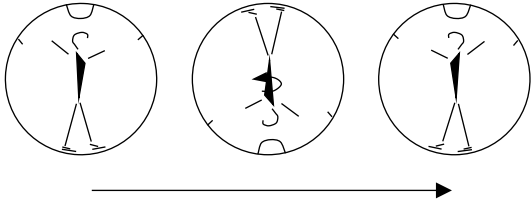
1. Van vrije vlucht achterwaarts over de vrije vlucht voorwaarts in de ligsteun voorwaarts



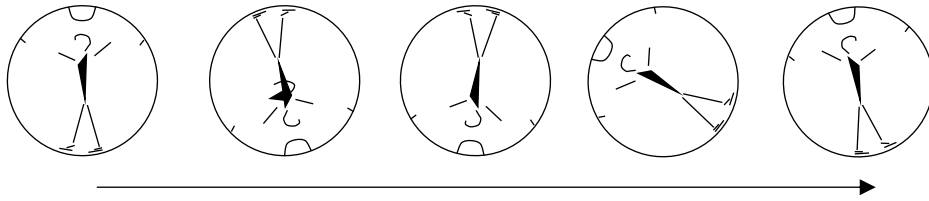
2. Van vrije vlucht voorwaarts over de vrije vlucht achterwaarts in de ligsteun achterwaarts



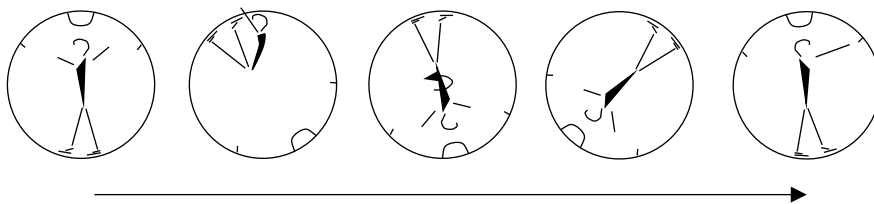
3. Van vrije vlucht voorwaarts naar vrije vlucht achterwaarts *
(* Jury: De tenen mogen daarbij naar elkaar toe wijzen.)



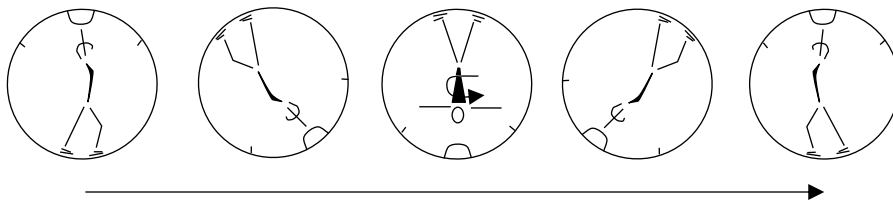
4. Van vrije vlucht achterwaarts naar vrije vlucht voorwaarts



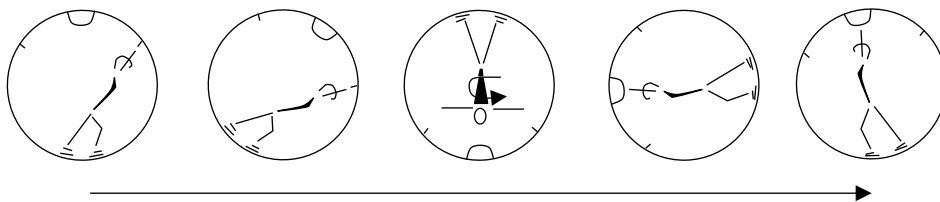
5. Van vrije vlucht achterwaarts over de bück achterwaarts over de vrije vlucht voorwaarts in de ligsteun voorwaarts



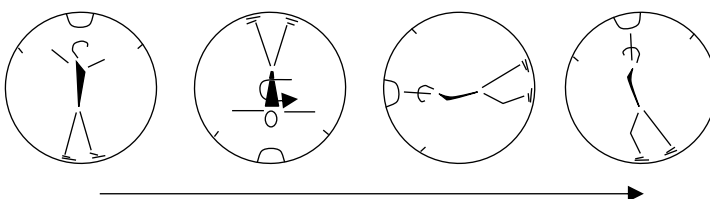
6. Van de grote brug in 2 riemen voorwaarts (1/2 draai vrij) in de grote brug achterwaarts



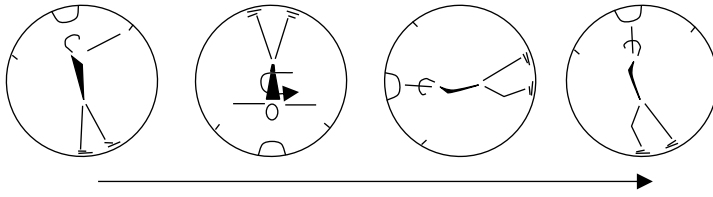
7. Van de reuzenbrug in 2 riemen voorwaarts (1/2 draai vrij) in de grote brug achterwaarts



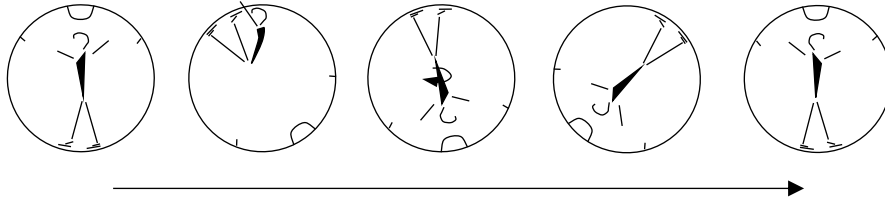
8. Van de vrije vlucht voorwaarts (1/2 draai vrij) in de grote brug achterwaarts



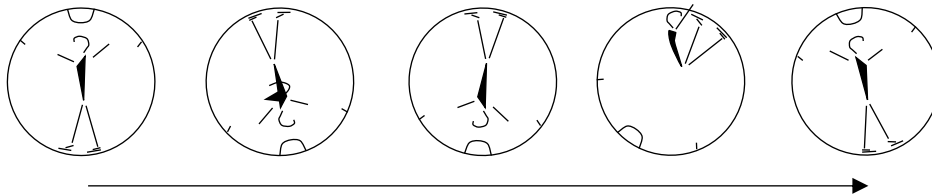
9. Van ligsteun voorwaarts (1/2 draai vrij) in de grote brug achterwaarts



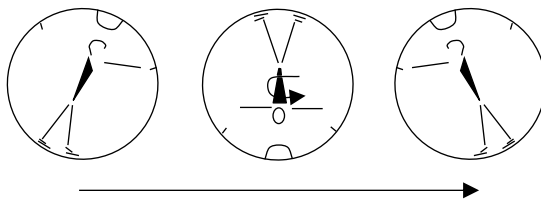
10. Van vrije vlucht achterwaarts over de bück achterwaarts in de vrije vlucht voorwaarts



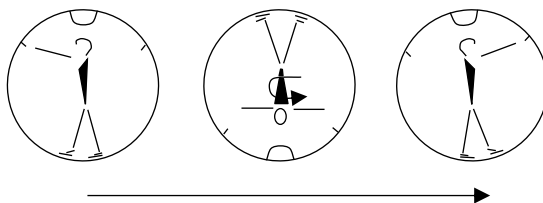
11. Van vrije vlucht achterwaarts over de vrije vlucht voorwaarts over de bück voorwaarts in de vrije vlucht voorwaarts



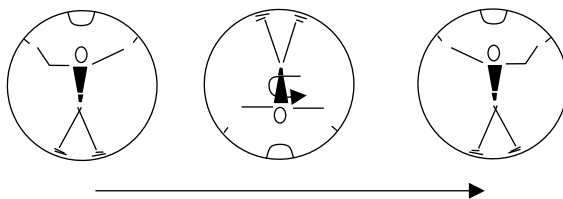
12. Van ligsteun voorwaarts (1/2 draai vrij) in de ligsteun achterwaarts



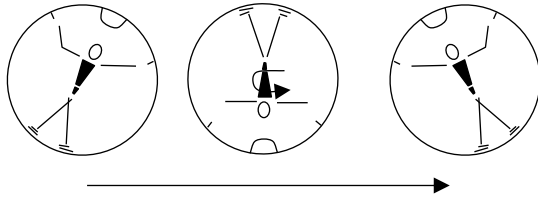
13. Van ligsteun achterwaarts (1/2 draai vrij) in de ligsteun voorwaarts



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

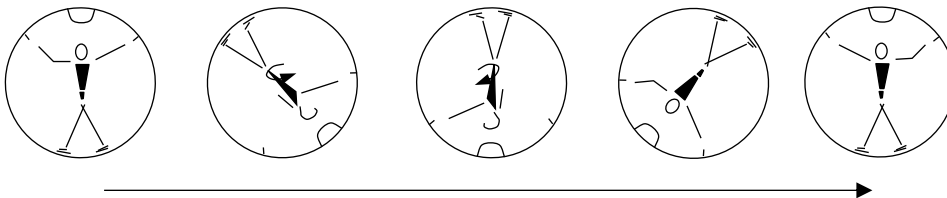


15. Van schroefstand achterwaarts (1/2 draai vrij) in de schroefstand voorwaarts

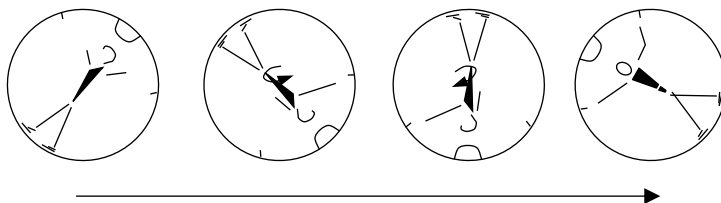


A.9 Alle elementverbindingen met een dubbele draai

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

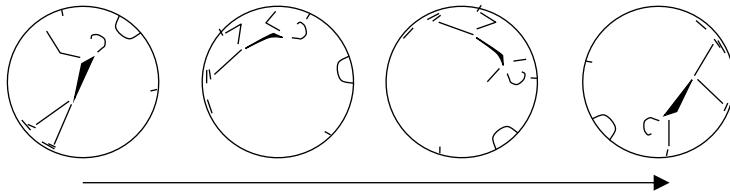


2. Van vrije vlucht in 2 riemen achterwaarts (ompakken van de tegenarm van het voorste been in de ellegreep aan de voorste dwarsgreep, onder de arm doordraaien, ompakken van de vrije hand in de ellegreep aan de voorste dwarsgreep, onder de voorste arm doordraaien) in de schroefstand achterwaarts



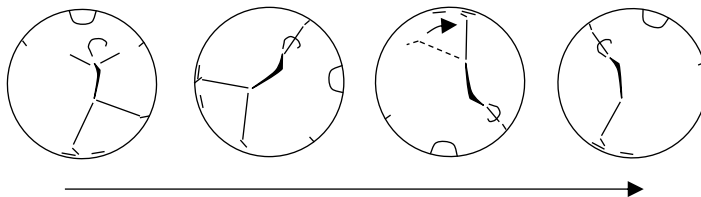
A.10 Elementverbindingen in 1 riem

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

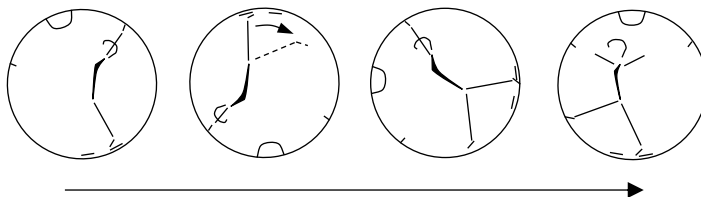


A.11 Alle elementverbindingen waarbij elk afzonderlijk element al een A is

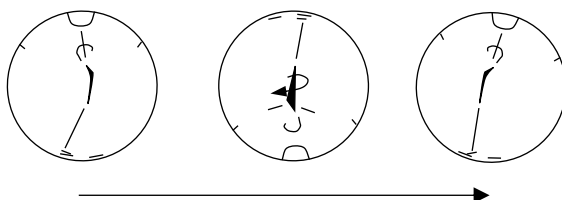
1. Van vrije vlucht op het achterste plankje met voor opspreiden voorwaarts in de kleine brug voorwaarts



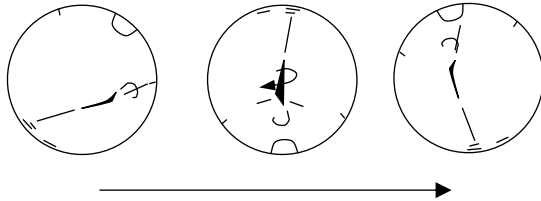
2. Van de kleine brug in 1 riem op het achterste plankje achterwaarts in de vrije vlucht met voor opspreiden achterwaarts



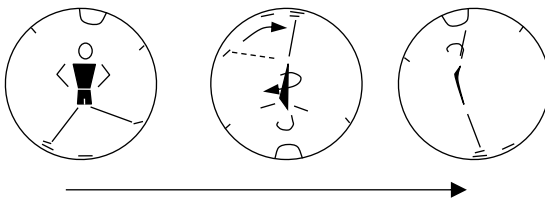
3. Van de grote brug in 1 riem op het achterste plankje voorwaarts (1/2 draai) in de grote brug achterwaarts



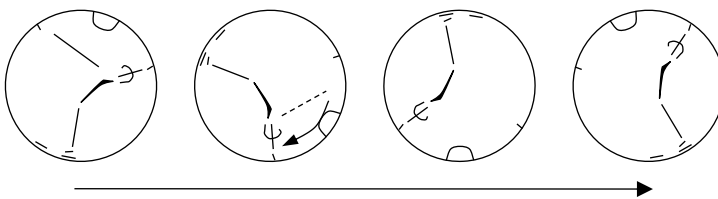
4. Van de reuzenbrug in 1 riem op het achterste plankje voorwaarts (1/2 draai) in de grote brug achterwaarts



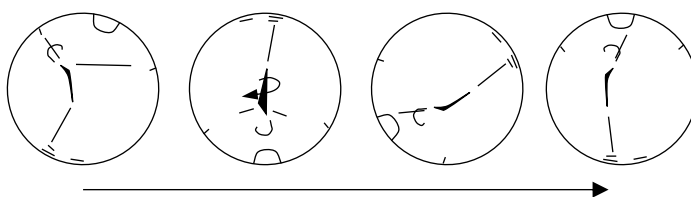
5. Van de vrije vlucht met zijwaarts opspreiden in de rolrichting (1/4 draai vrij) in de grote brug achterwaarts



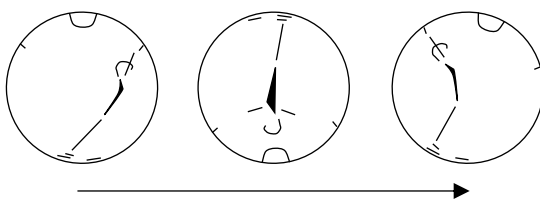
6. Van de schroefbrug op het achterste plankje achterwaarts in de kleine brug achterwaarts



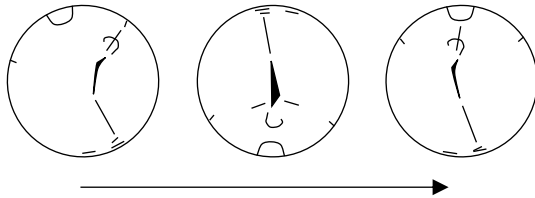
7. Van de schroefbrug op het achterste plankje voorwaarts (1/2 draai) in de grote brug achterwaarts



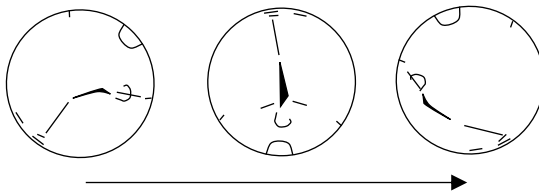
8. Van de reuzenbrug in 1 riem op het achterste plankje voorwaarts in de kleine brug aan de hoepels voorwaarts (Vliegen)



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

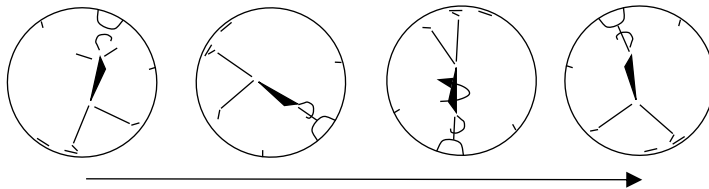


10. Van kleine brug in 1 riem op het achterste plankje achterwaarts in de reuzenbrug achterwaarts (Vliegen)

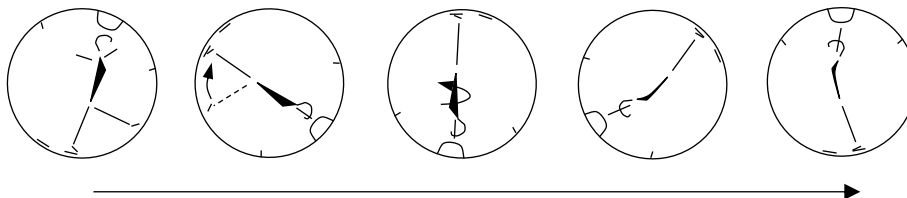


A.12 Alle elementverbindingen met minstens een ½ draai

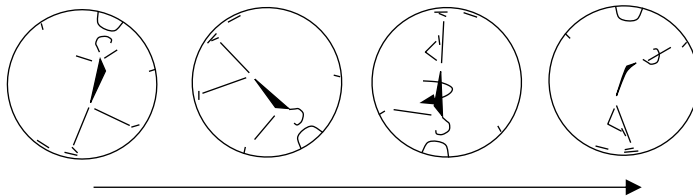
1. Van vrije vlucht op het voorste plankje met voor opspreiden voorwaarts over de ligsteun met gekruiste ellegreep aan de hoepelgrepen voorwaarts (uitdraaien met voorspreiden) in de ligsteun met voor opspreiden aan de hoepelgrepen achterwaarts



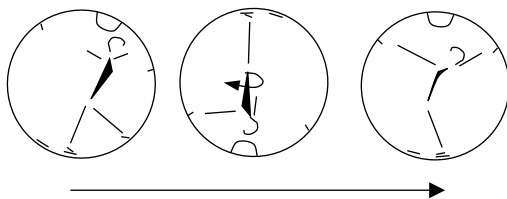
2. Van vrije vlucht op het voorste plankje met voor opspreiden voorwaarts over de ligsteun met voor opspreiden met gekruiste ellegreep aan de hoepelgrepen voorwaarts (uitdraaien) in de grote brug achterwaarts



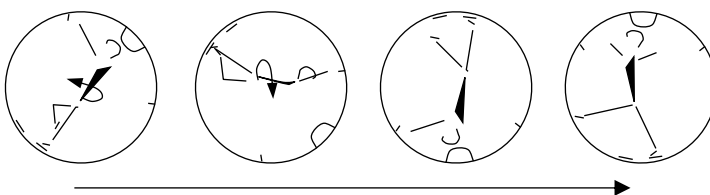
3. Van vrije vlucht op het voorste plankje met voor opspreiden voorwaarts over de ligsteun met voor opspreiden met gekruiste gemengde greep – onder- en bovengreep – aan de voorste dwarsgreep voorwaarts (uitdraaien *met de voet naast de knie*) in de kleine brug met onder- en bovengreep met de voet naast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



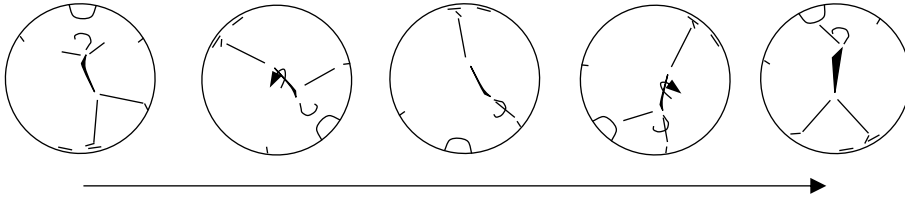
4. Van vrije vlucht op het voorste plankje met voorop spreiden voorwaarts (ellegreep van de tegenhand van het spreidbeen aan de voorste dwarsgreep, het spreidbeen bijsluiten, onder de voorste arm doordraaien) in de schroefbrug achterwaarts



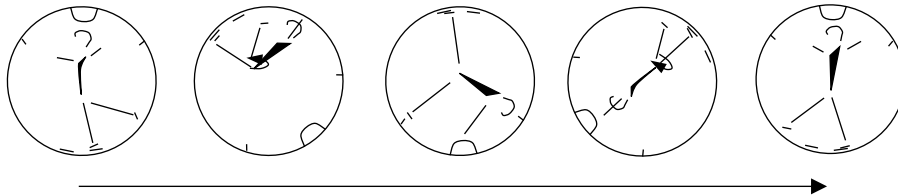
5. Van ligsteun op het achterste plankje met de voet naast de knie met gekruiste gemengde greep achterwaarts (uitdraaien) over de kleine brug met de voet naast de knie met gekruiste gemengde greep voorwaarts (indraaien, voor opspreiden) in de vrije vlucht met voor opspreiden achterwaarts



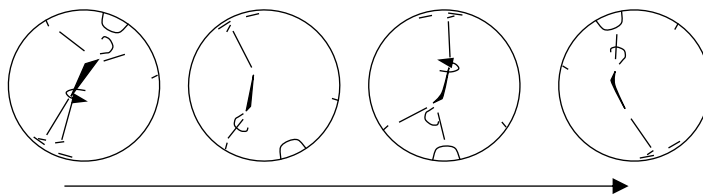
6. Van vrije vlucht op het achterste plankje met achter opspreiden achterwaarts (gekruste gemengde greep aan de voorste dwarsgreep, uitdraaien) over de kleine brug met gemengde greep voorwaarts (ompakken van de tegenhand van de voet in de riem in de ellegreep aan de tegenoverliggende hoepelgreep, onder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



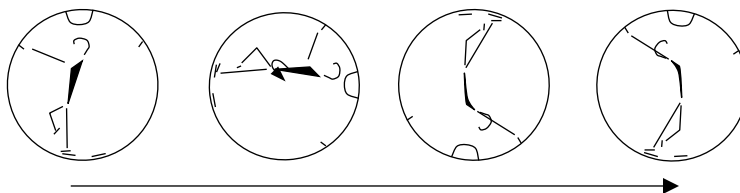
7. Van vrije vlucht op het achterste plankje met achter opspreiden achterwaarts, gemengde gekruiste greep aan de voorste spreidsport, uitdraaien, over de schredenstand op de dwarsgreep, gekruiste ellegrepen aan de hoepelgrepen (uitdraaien) in de vrije vlucht achterwaarts met voor opspreiden



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

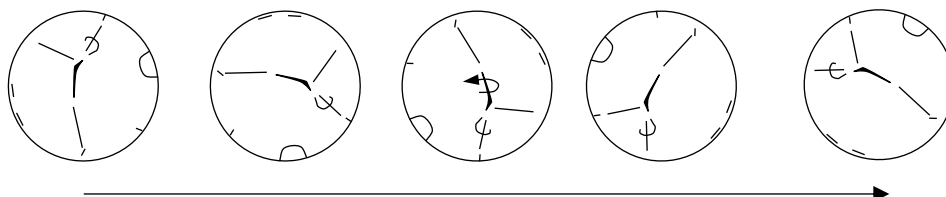


9. Van ligsteun op het voorste plankje met de voet naast de knie met gekruiste gemengde greep achterwaarts (uitdraaien) over de kleine brug met de voet naast de knie met gekruiste gemengde greep voorwaarts



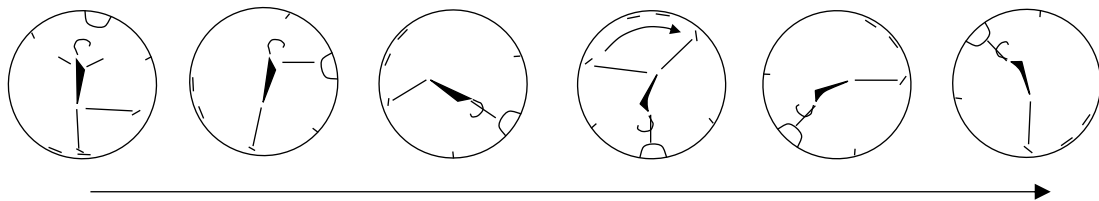
A.13 Alle elementverbindingen zonder riemen (die niet al een hoger gehalte hebben)

1. Van schroefbrug achterwaarts in de schroefbrug voorwaarts

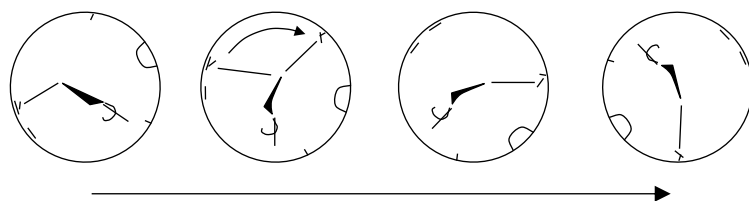


2. Gelopen handenstand

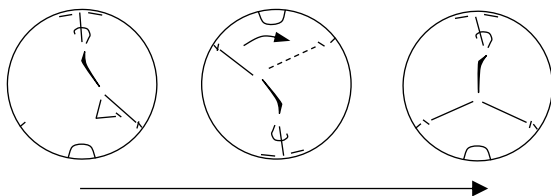
a. Van gesloten hoekstand op de voorste spreidsport aan de hoepelgrepen voorwaarts (de voeten één voor één plaatsen met vluchtig zijwaartsspreiden) in de brug op de hoepels tussen het achterste plankje en de achterste spreidsport aan de hoepelgrepen voorwaarts (Gelopen handenstand)



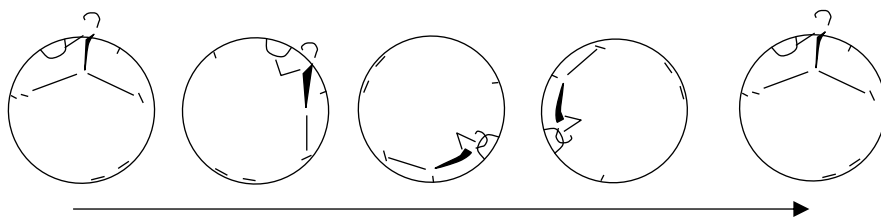
b. Van gesloten hoekstand op het achterste plankje aan de hoepels bij de voorste spreidsport voorwaarts (de voeten één voor één plaatsen met vluchtig zijwaartsspreiden) in de brug op/bij de dwarsgreep voorwaarts



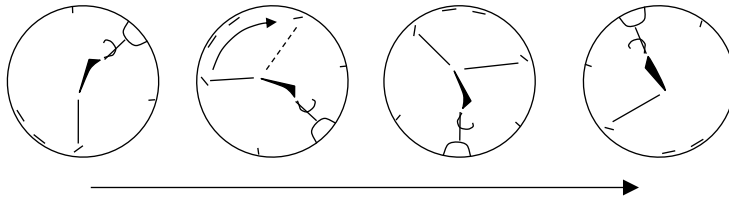
3. Van kleine brug achterover met voet aan de knie naar schredenbrug



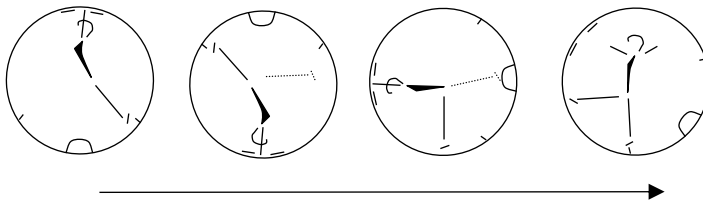
4. Van rugligging achterwaarts tot de hoogspagaat achterwaarts = Boven: (stand op de onderste spreidsport aan de hoepelgrepen achterwaarts) Onder: rugligging op de achterste dwarsgreep met plaatsing van de voeten op de onderste spreidsport aan de hoepelgrepen achterwaarts
Boven: hoogspagaat op de achterste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



5. Van kleine brug achterwaarts tot hoekstand achterwaarts



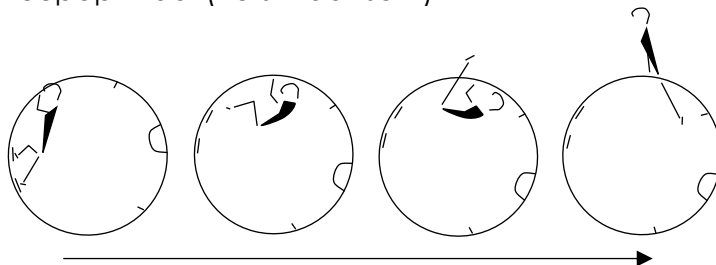
Of



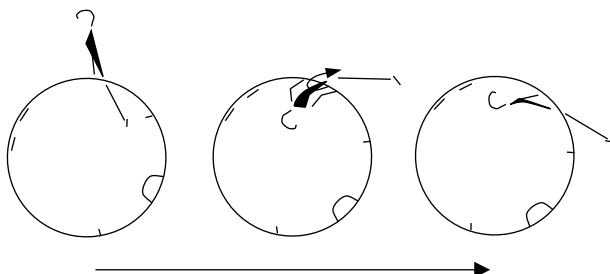
D- Decentrale delen

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

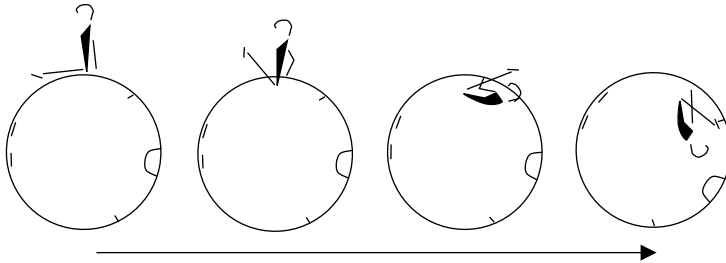
1. Heupopzwaai (Borstwaartsom)



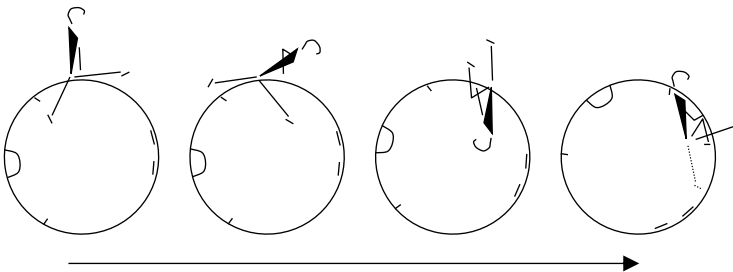
2. Heupafzwaai met halve draai tot zit voorwaarts



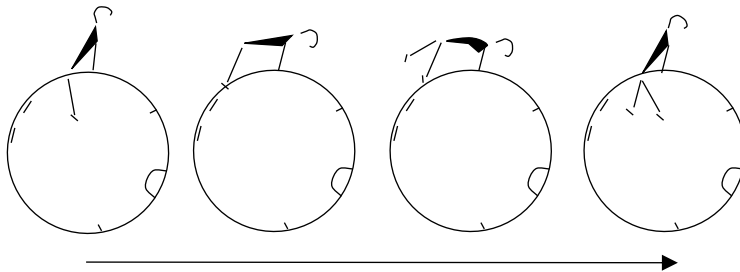
3. Zitafzwaai = Boven: Hoge hoekzit op de bovenste spreidsport aan de bovenste spreidsport achterwaarts zitafzwaai achterwaarts



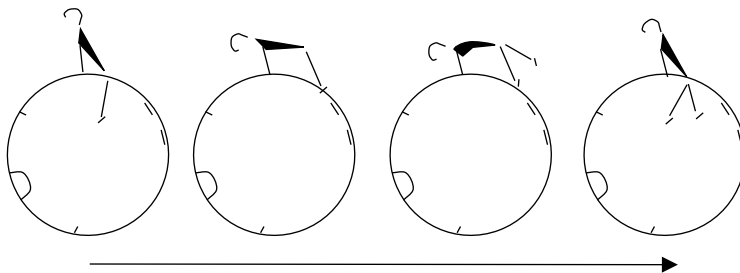
4. Spreidafzwaai = Boven: Hoge spreidsteun aan de bovenste spreidsport voorwaarts, spreidafzwaai voorwaarts, kniehang met 1 been -> **vervalt; = B28b**



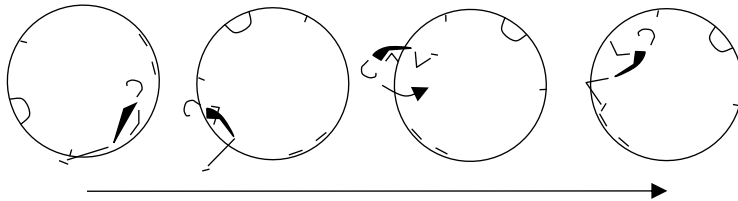
5. Hoog opspreiden voorwaarts



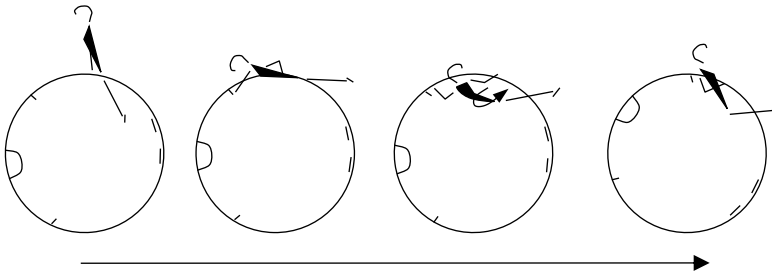
6. Hoog opspreiden achterwaarts = Boven: Hoge steun (willekeurige greepsoort en -zone) achterwaarts, hoge overspreiden achterwaarts, hoge spreidzit achterwaarts



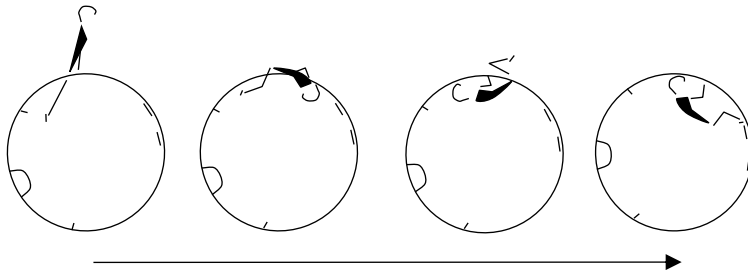
7. Spreidhoekzit achterwaarts, heupafzwaai voorwaarts (spreidhoekzit op de onderste spreidsport aan de hoepels (willekeurige greepzone) achterwaarts) - heupafzwaai gehurkt (willekeurige greepsoort en -zone) voorwaarts



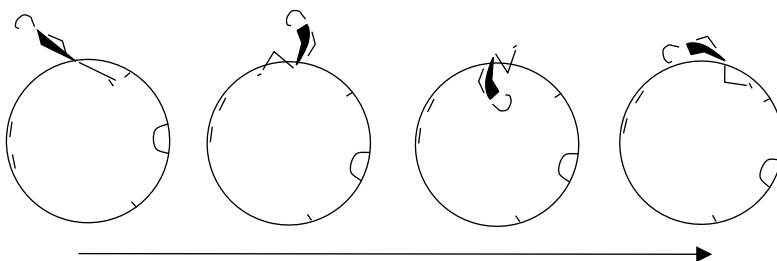
8. Hoge lig met $\frac{1}{2}$ draai om de lengteas = Boven: Hoge lig op de bovenste spreidsport aan de bovenste dwarsgreep en aan de hoepel (willekeurige greepsoort) achterwaarts, $\frac{1}{2}$ e draai, hoekzit voorwaarts



9. Heupafzwaai (vooroverduikelen gehurkt)

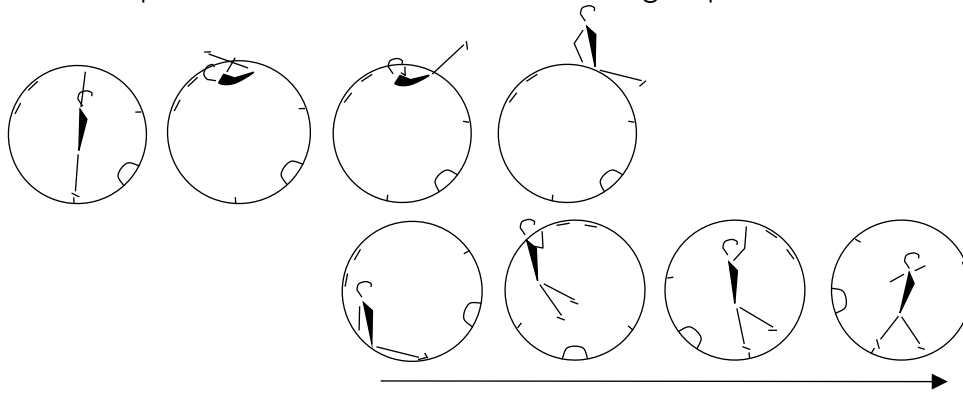


10. Buikdraai gehurkt (heupomzwaai) na een buiklig achterwaarts

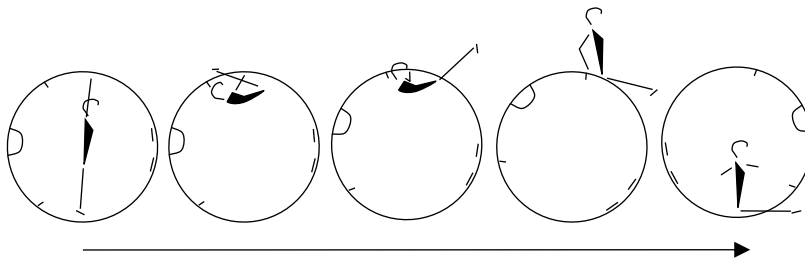


11. Zitopzwaai voorwaarts

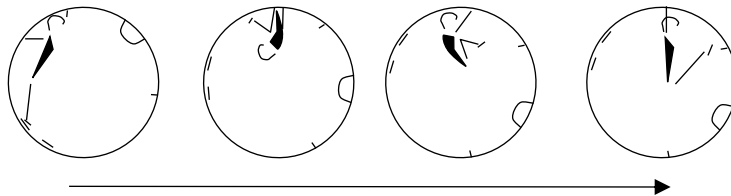
a. Zitopzwaai voorwaarts vanaf de dwarsgreep



b. Zitopzwaai voorwaarts

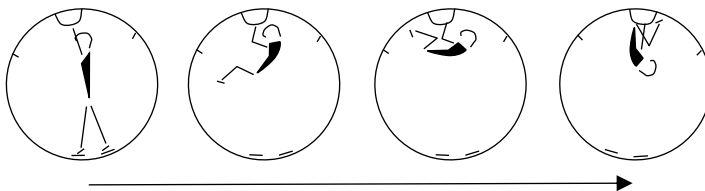


12. Rol voorwaarts

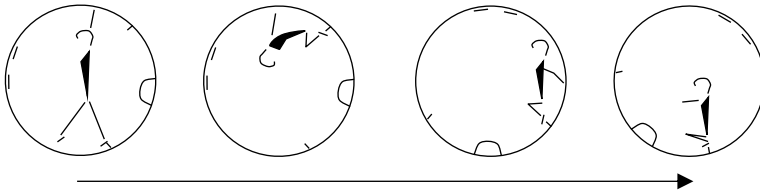


13. Rol achterwaarts

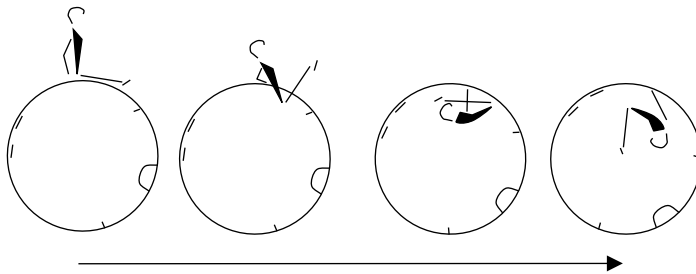
a. (stand op de plankjes, buitengreep aan de hoepelgrepen) Rol gehurkt achterwaarts



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



14. Zitafzwaai tegen de rolrichting in



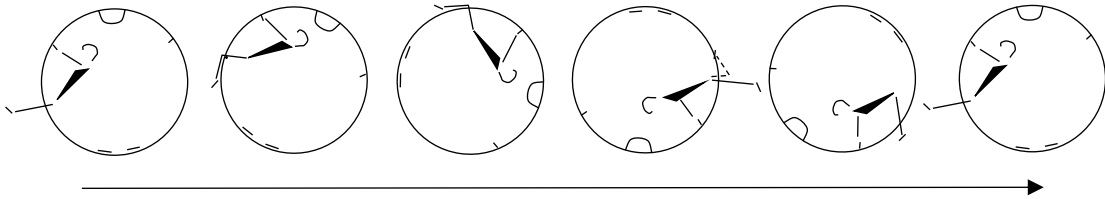
15. Hoogspagaat
a. Hoogspagaat voorwaarts



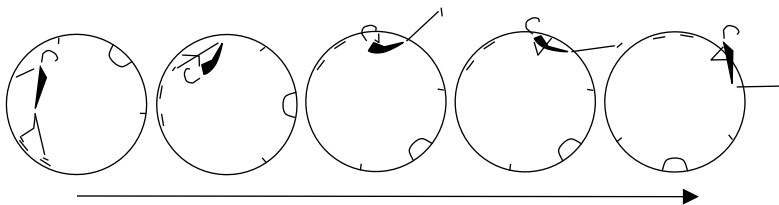
b. Hoogspagaat achterwaarts



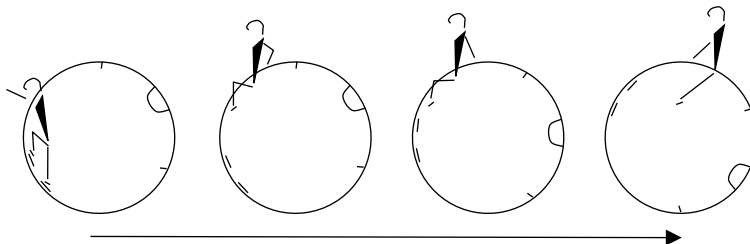
16. Van knieënhang aan de spreidsport, handen aan de dwarsgreep met afzet van de grond tot zit op de spreidsport



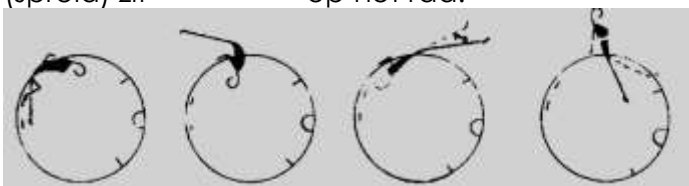
17. Vanuit vluchtige bückzit zitopzwaai tot hoekzit voorwaarts



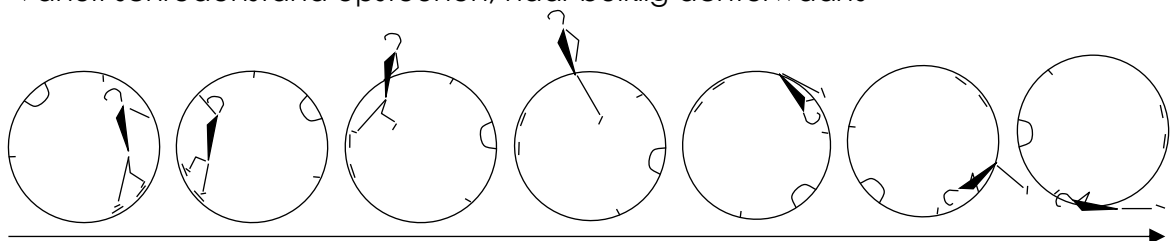
18. Vanuit schredenstand op de plankjes komen tot hoekzit achterwaarts



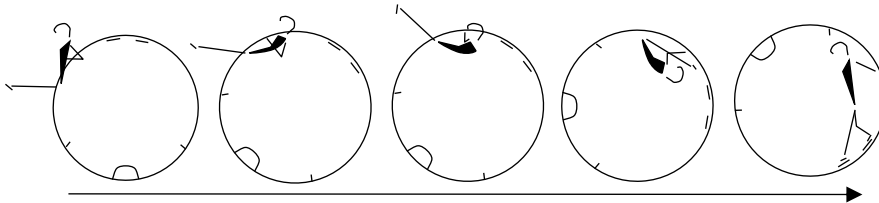
19. Rugwaartse opzwaai voorwaarts (uit de omgekeerde ellebogenhang) tot (spreid) zit op het rad.



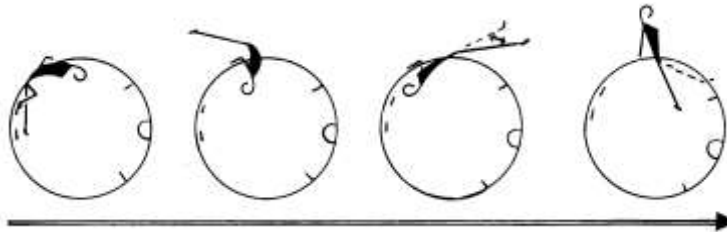
20. Vanuit schredenstand opsteunen, naar buiklig achterwaarts



21. Vanuit hoekzit achterwaarts achterover kantelen over de vluchtige bückzit achterwaarts naar de schredenstand achterwaarts.



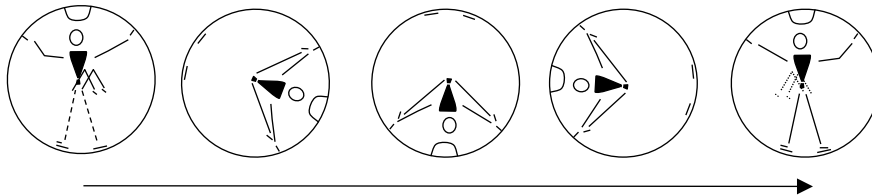
22. Ruglingse opzwaai voorwaarts (uit de omgekeerde ellebogenhang) tot spreidzit



Oefeningen waarbij het accent in de onderste fase ligt

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

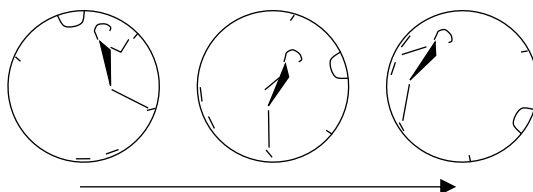
1. Parallelspreidhoekstand



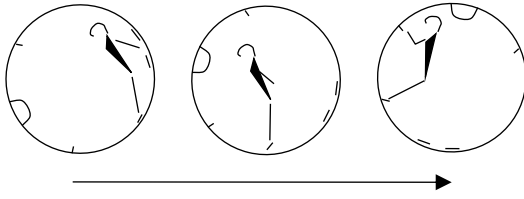
A.16 Alle varianten in gesloten stand (die niet al een hoger gehalte hebben)

1. Hoekstand

a. Hoekstand voorwaarts



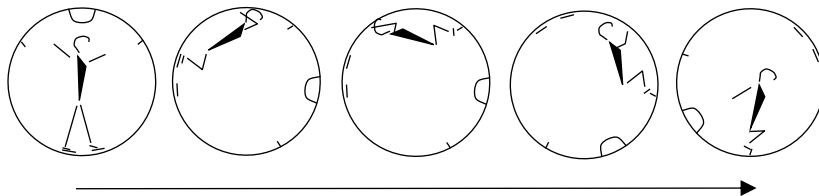
b. Hoekstand achterwaarts



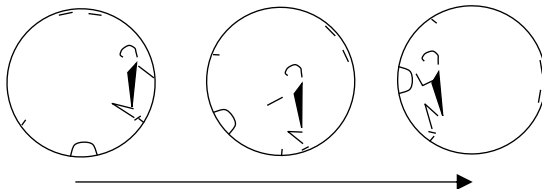
2. Hurkstand

a. Hurkstand voorwaarts

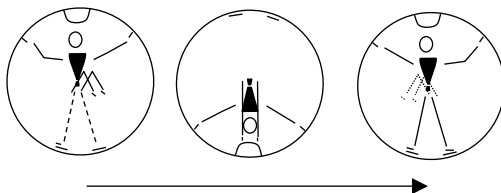
Boven: (gehurkt) Hurkhang –de armen mogen gebogen zijn- met plaatsing van de voeten op de bovenste dwarsgreep voorwaarts
 Onder: Hurkstand op de dwarsgreep voorwaarts



b. Hurkstand achterwaarts



3. Paralleelhoekstand gesloten

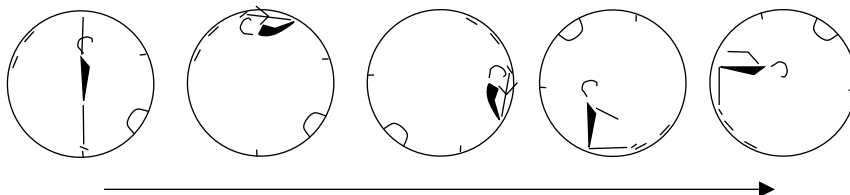


A.17 Alle varianten van het zitten met steun van de voeten

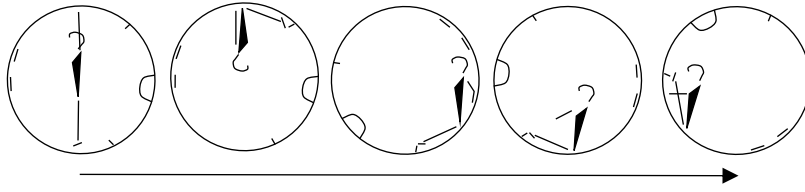
(die niet al een

hoger gehalte hebben)

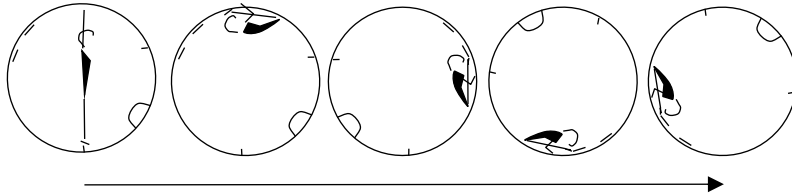
1. Hoekzit met plaatsing van de voeten voorwaarts



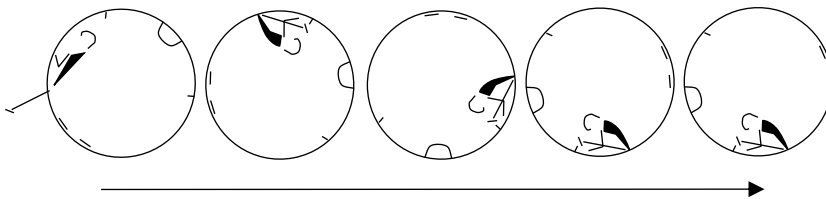
2. Hoekzit met plaatsing van de voeten achterwaarts



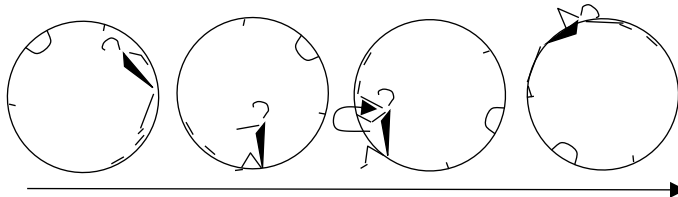
3. Bückzit
a. Bückzit voorwaarts



b. Bückzit achterwaarts

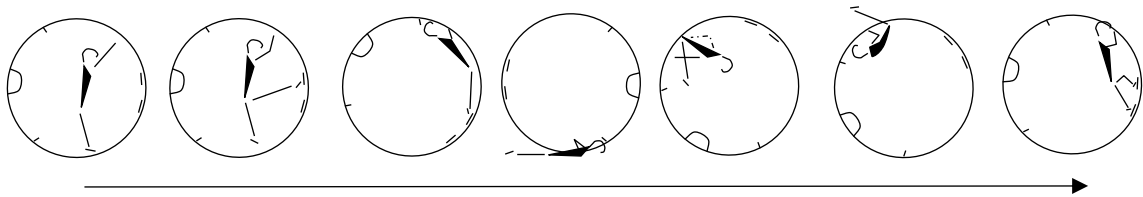


4. Hoekzit met 1/2^e draai en afzet van de grond (handen pakken op twee verschillende plaatsen).

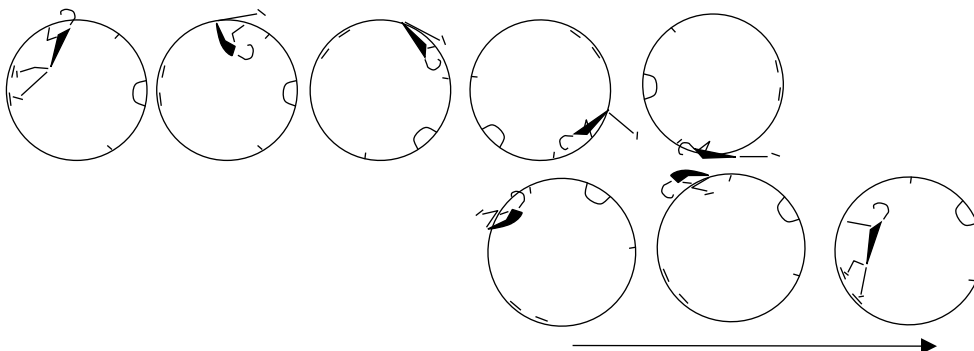


A.18 Alle varianten in lig (die niet al een hoger gehalte hebben)

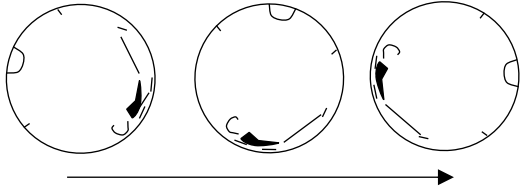
1. Buiklig voorwaarts



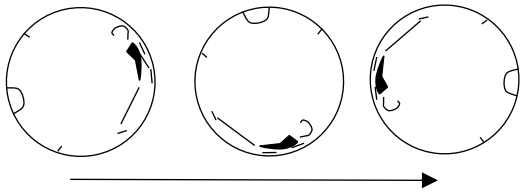
2. Buiklig achterwaarts



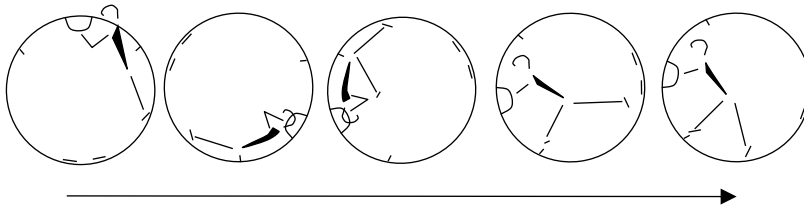
3. Rugligging voorwaarts



4. Rugligging achterwaarts

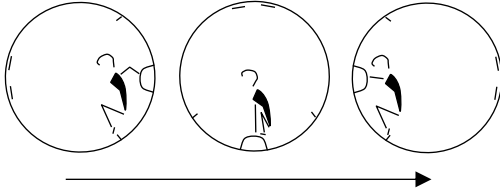


5. Ligsteun aan de hoepelgrepen op de spreidsport achterwaarts



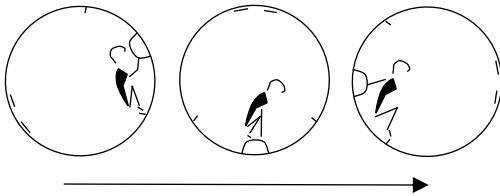
A.19 Alle varianten in steunen (die niet al een hoger gehalte hebben)

1. Hurksteun achterwaarts

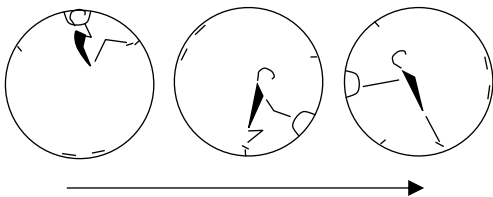


2. Hurksteun

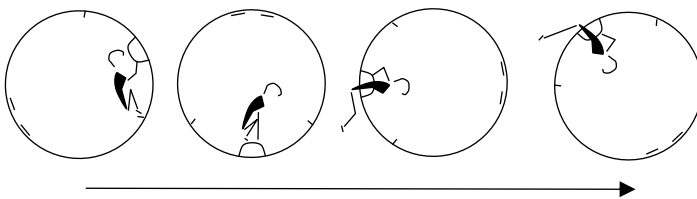
a. Hurksteun voorwaarts



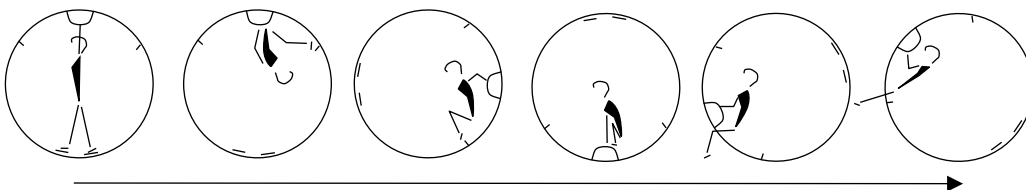
b. Hurksteun voorwaarts doorspringen tot ligsteun op de onderste spreidsport ruglings



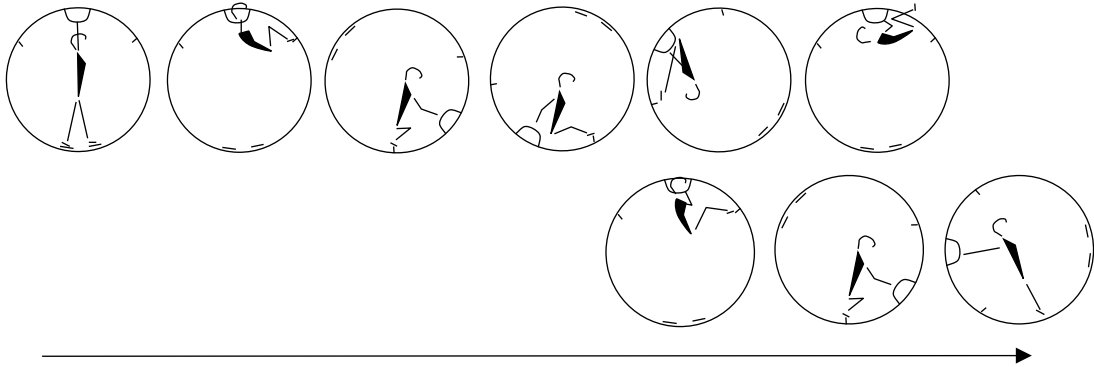
3. Hurksteun met afzet van de grond aan de hoepelgrepen voorwaarts



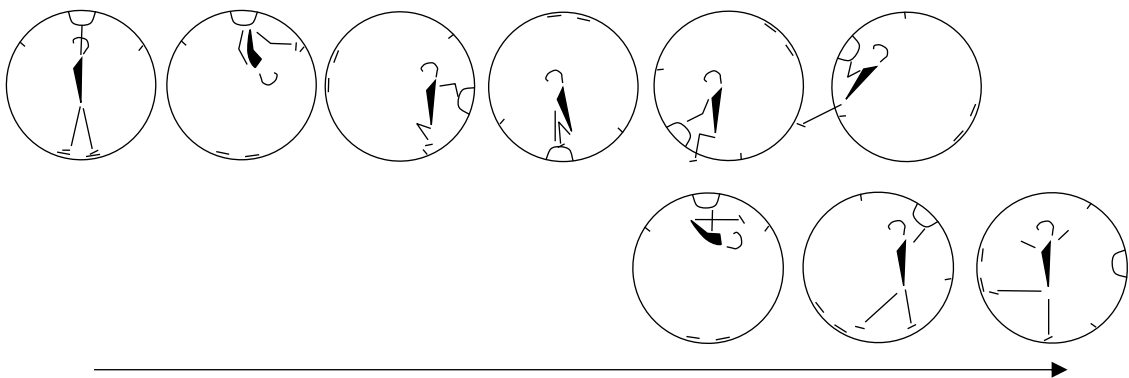
4. Hurksteun met afzet achterwaarts tot hoekzit op de dwarsgreep



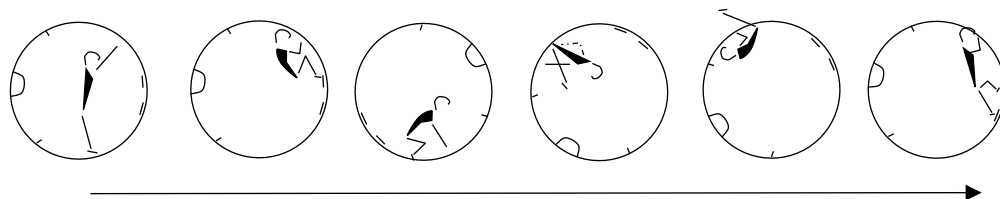
5. Hele hurkrol voorwaarts (hurkhang met plaatsing van de voeten op de voorste dwarsgreep aan de hoepelgrepen voorwaarts)



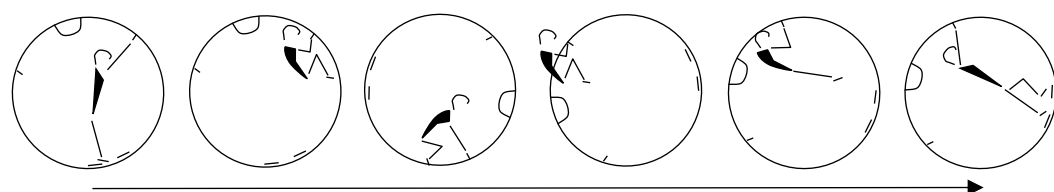
6. Hurkrol achterwaarts (omgekeerde hurkhang met plaatsing van de voeten op de achterste dwarsgreep aan de hoepelgrepen achterwaarts)



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



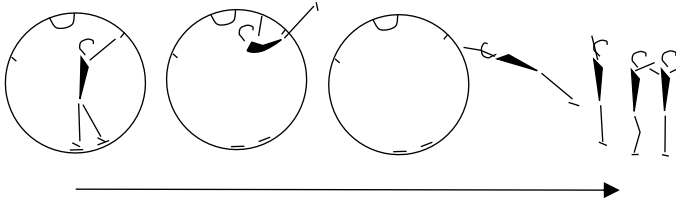
8. Hurkhang aan de greepsport met plaatsing van de voeten op de voorste spreidsport, afzet van de vloer tot hurkhang en plaatsing van de voeten op de plankjes.



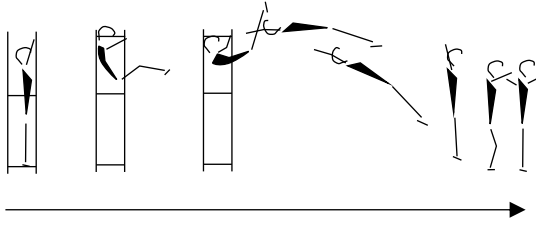
E- Uit- en afsprongen

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

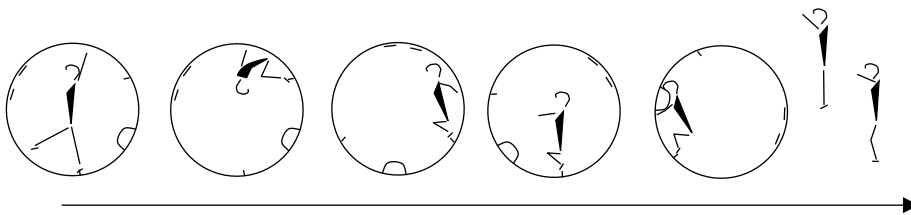
1. Ondersprong
 - a. Ondersprong vanuit dwarsstand



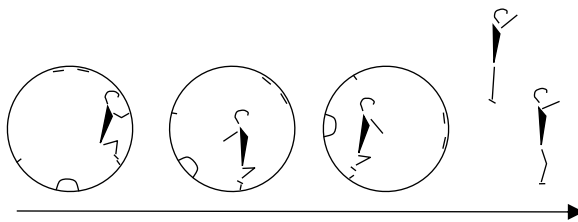
b. Ondersprong vanuit parallelstand



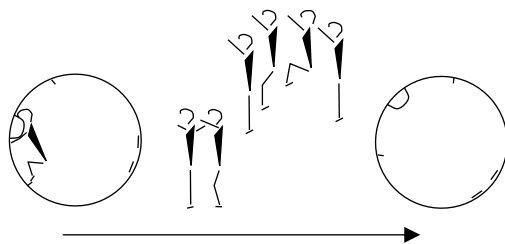
2. Tussendoor streksprong voorwaarts tot stand



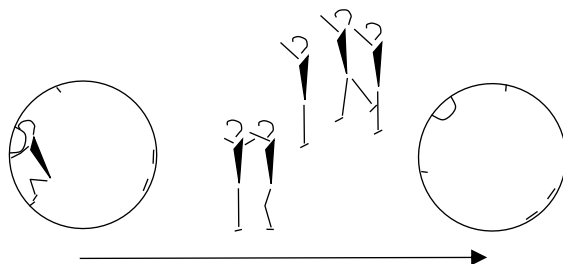
3. Tussendoor streksprong achterwaarts tot stand



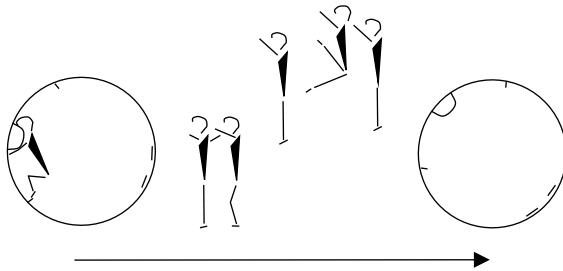
4. Tussendoor streksprong voorwaarts met vluchtig inhurken tot stand



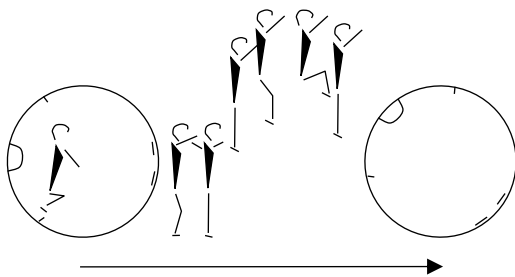
5. Tussendoor streksprong voorwaarts met vluchtig spreiden tot stand



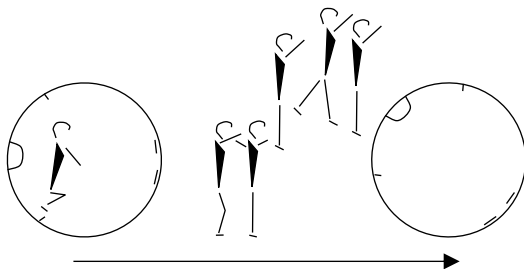
6. Tussendoor streksprong voorwaarts met een vluchtige spreidhoek tot stand



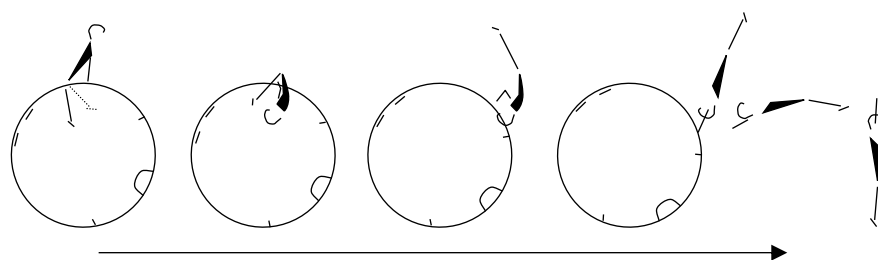
7. Tussendoor streksprong achterwaarts met vluchtig inhurken tot stand



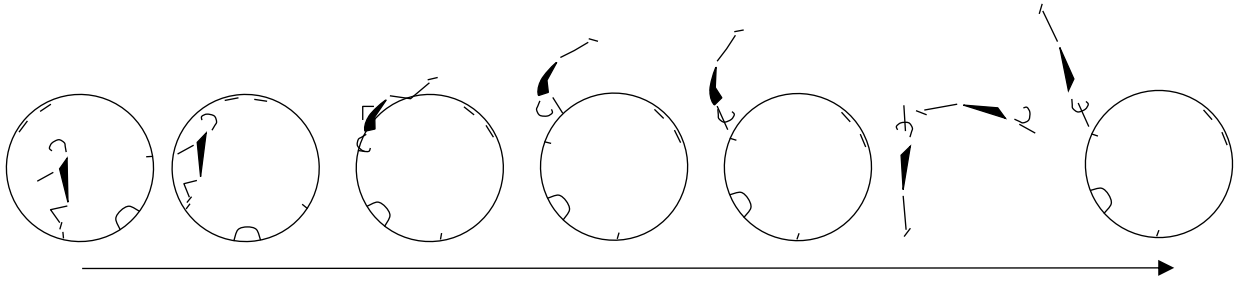
8. Tussendoor streksprong achterwaarts met vluchtig spreiden tot stand



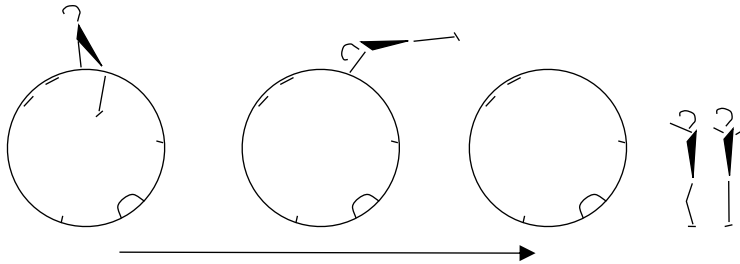
9. Overslag uit zit



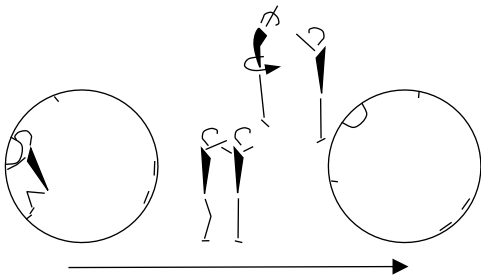
10. Overslag uit vluchtige heuphang



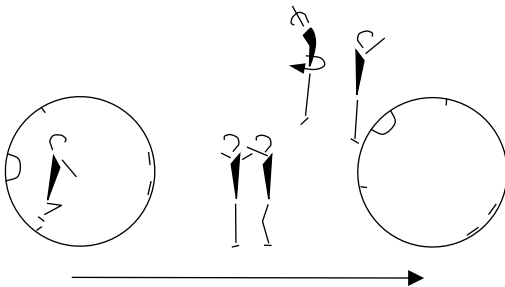
11. Afzwaaien (bijv. uit steun)



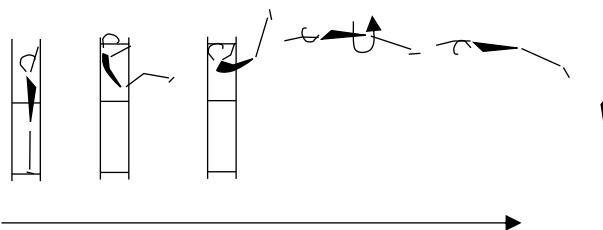
12. Tussendoor streksprong voorwaarts met een halve draai tot stand



13. Tussendoor streksprong achterwaarts met een halve draai tot stand



14. Ondersprong met halve draai



15. Vanuit schredenstand tussendoor streksprong voorwaarts tot stand

