

Technisch regelement

Rhönradturnen

Bijlage 7 (deel B)

B-onderdelenlijst rechtuit

Inhoud

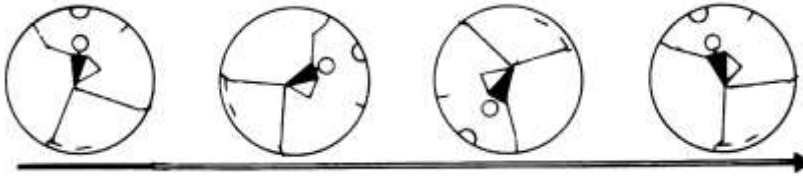
B- onderdelen rechthoek.....	4
Onderdelen zonder riemen	4
Bruggen in 1 riem.....	4
Bruggen zonder riemen	5
Elementverbindingen.....	7
Elementverbindingen in twee riemen	7
Elementverbindingen in 1 riem	8
Elementverbindingen zonder riemen.....	10
Elementverbindingen zonder riemen met decentraal element.....	11
Decentrale onderdelen	14
Op-, af- en omzwaaibewegingen.....	15
Been- resp. heupzwaaibewegingen	22
Statische elementen.....	23
Oefeningen die hun moeilijkheid in de onderste fase hebben	25
Zit	25
Lig	26
Oefeningen die hun moeilijkheid in een combinatie van meerdere decentrale elementen hebben.....	27
Combinaties in de bovenste fase	27
Uitsprongen	30
Beenzwaaibewegingen	30
Ondersprongen.....	30
Grote sprongen.....	31
Overslagen	33
Overslagen met bijzondere overgangen	35
Bijlage.....	37
Bruggen.....	37
Reuzenbruggen (B2, B3, B4, C2, C3, C4, D1, D2, D3, D4)	37
Houding	37
Overgangen in het rechthoek turnen (Zie B9).....	38
Opmerking bij de hoge ligsteun (Zie B17)	38
Opmerkingen bij de hoge Rollen (Zie B22).....	39
Opmerkingen bij op-, af- en omzwaaibewegingen	39

Heupopzwaai (zie B23)	39
Opmerkingen bij B 33.....	40
Structuurgroepen	41

B- onderdelen rechtuit

Onderdelen zonder riemen

B.1 Parallelstand met zijwaarts opspreiden éénarmig



Uitvoering:

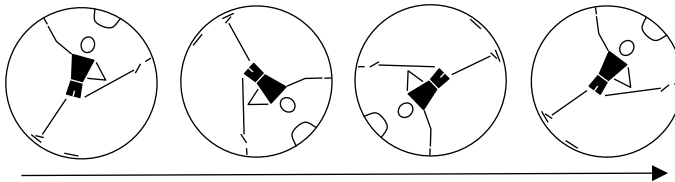
Het kort aanraken van de greep of hoepel (wiebelen) zonder vastpakken geldt als handfout (0,1 – 0,2 punt.).

Gehalte:

Geen erkenning als tijdens de radomwenteling de vrije hand langer vasthoudt.
(Echter wiebelen trekt alleen de uitvoeringsjury af)

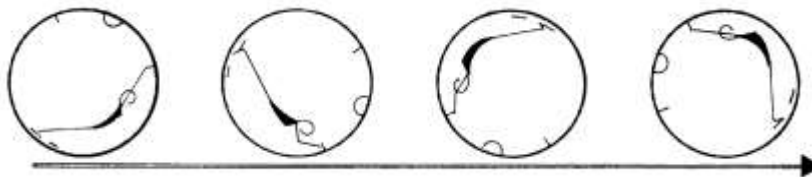
Ook erkend: parallelstand met voet op de achterste hoepel.

B1b: Parallelstand met zijwaarts opspreiden op de greepsport eenarmig zonder riemen



Bruggen in 1 riem

B.2 Reuzenbrug (voorwaarts / achterwaarts)
(die niet al een hogere waardering heeft)



Uitvoering:

Het trekken aan de armen is voorgeschreven

Gehalte:

Geen erkenning als de ligsteunpositie wordt aangenomen
(zoals in reuzenbrug zonder riemen – B3).

Structuurgroep: Reuzenbrug

Bruggen zonder riemen

B.3 Reuzenbrug achterwaarts.

Uitvoering:

Geen trekken aan de armen, maar in de hangfase: ligsteunpositie

Greepzone bij de hoepelbrug: bij de betreffende sport.

Telt als geheel doorgeturnde brug (samenstelling)

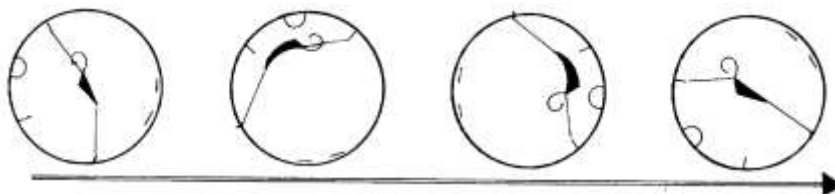
Gehalte:

Alleen de in bijlage paragraaf b vermelde varianten worden als reuzenbrug erkend.

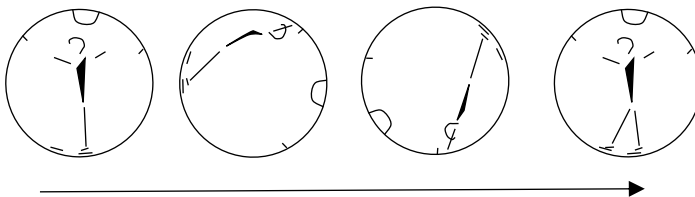
Ook: alle varianten van de reuzenhoepelbrug achterwaarts

Structuurgroep: Reuzenbrug

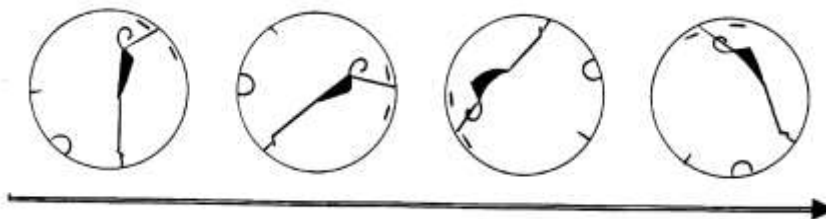
B.3a Reuzenbrug op de spreidsport aan de dwarsgreep achterwaarts



B.3b Reuzenbrug op het achterste plankje aan de hoepels bij de voorste greepsport achterwaarts



B.4 Reuzen(hoepel)brug voorwaarts



Uitvoering:

Trekken aan de armen ontbreekt

Greepzone bij de betreffende sport.

Heupen recht in de steunfase

Telt als geheel doorgeturnde brug

Gehalte:

Alleen de in de bijlage paragraaf b vermelde varianten worden als reuzenbrug erkend.

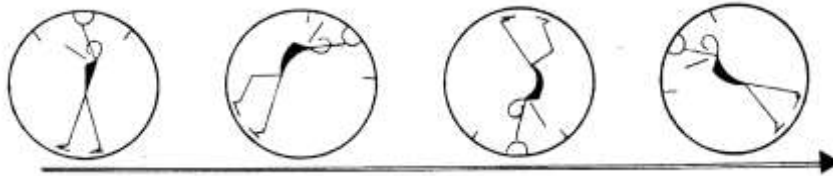
Geen erkenning als er een richtingswissel in de reuzenbrug wordt geturnd.

Voor C-onderdeel variant van de reuzenbrug voorwaarts, zie C 3.

Alle andere greepvarianten (hoepel / plankje / spreidsport) tellen als B-onderdelen.

Structuurgroep: Reuzenbrug

B.5 Bruggen eenarmig (die niet al een hogere waardering hebben)



Uitvoering:

Het kort aanraken van de greep of hoepel zonder vastpakken geldt als handfout (0,1 – 0,2 punt.).

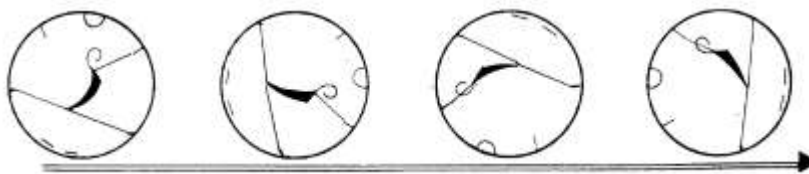
Voor de uitvoering van de brug, zie B3

Gehalte:

Erkenning van alle brugvarianten (ook spagaat).

Geen erkenning als tijdens B-onderdeel als de vrije hand de hoepel of greep vastpakt: zie B1.

B.6 Spagaat aan de voorste dwarsgreep



Uitvoering:

Geen trekken van de armen, de overgang van ligsteun naar brugpositie moet met gestrekte armen

De spagaathouding mag pas binnen het bereik van de plankjes (= overgangszone) veranderd worden

Kort wegglijden van een voet van de standplaats: 0,1 – 0,2 punt.

Gehalte:

Van dit onderdeel zijn er maar 2 varianten: voor- en achterwaarts.

Erkenning alleen als de spagaathouding voor 3/4 radomwenteling wordt aangehouden. (dus kort voordat de 2e spreidsport bij de grond is).

B.7 (Hoogspagaat direct gevolgd door) Spagaat (alle varianten).

Uitvoering:

Meest voorkomende fout: Kort wegglijden van de voeten van het standvlak (0,1 – 0,2 punt.)

Gehalte:

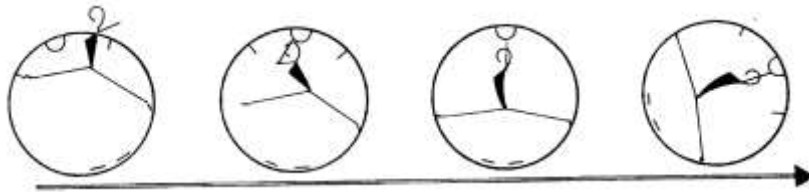
Bij de overgang vanuit hoogspagaat zijn geen tussenpassen toegestaan, de voet op de spreidsport blijft staan.

Halve draai zonder positiewissel van voeten is mogelijk.

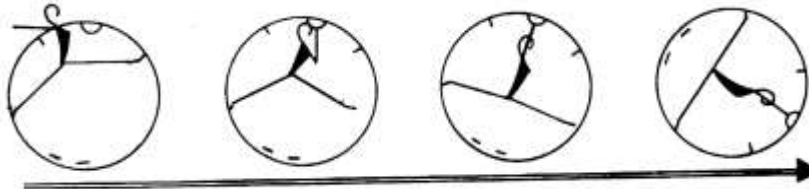
Mogelijke spagaatvarianten: spagaat voor- of achterwaarts en zijwaartse spagaat.

Geen erkenning als de spagaatpositie te vroeg wordt gestopt (reeds in de positie ondersteboven).

B.7a (Hoogspagaat **direct** gevolgd door) Spagaat achterwaarts (alle varianten)



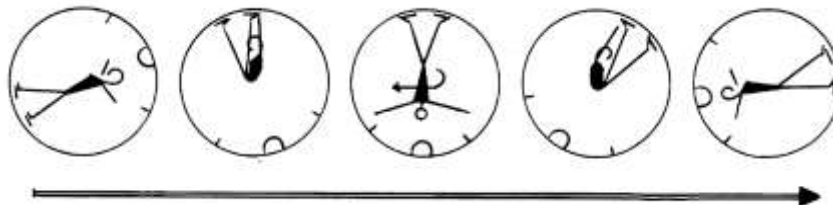
B.7b (Hoogspagaat direct gevolgd door) Spagaat voorwaarts



Elementverbindingen

Elementverbindingen in twee riemen

B.8 Elementverbindingen met bück achterwaarts en bück voorwaarts



Uitvoering:

Bück = voorhoofd aan de knie, armen hoog houden, handen vrij ter hoogte van de voorste voet

Ontbrekende heuphoek: 0,1 – 0,2 punt.

Handen pakken (het been): 0,1 – 0,2 punt.

De bück hoeft niet per sé in de vrije vlucht geturnd worden.

Overgangszone voor het begin resp. eind van de bückfase: spreidsporten.

Gehalte:

Erkenning van de bück als heuphoek kleiner is dan 80° (overige uitvoeringsfouten: uitvoeringsjury).

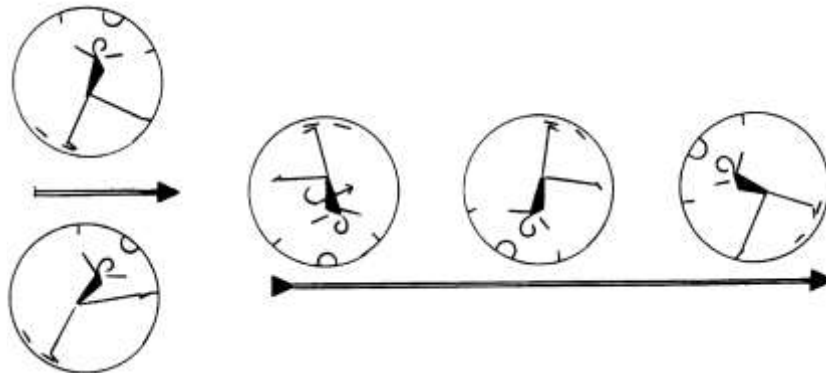
Uitzonderingen: bück voorwaarts vastpakken aan de hoepels. Ruime uitleg: erkenning als bück wanneer de handen vrij in de richting van de voorste voet gaan.

Geen erkenning als de handen direct in de richting van de hoepels worden gebracht.

Volgorde bücken (achterwaart / voorwaarts) is naar keuze.
Verdere draaien om de lengteas (dubbele draai) zijn mogelijk.

Elementverbindingen in 1 riem

B.9 Van vrije vlucht met opspreiden of met vooropspreiden op de voorste dwarsgreep voorwaarts, (vrije 1/2 draai) in de vrije vlucht met vooropspreiden achterwaarts



Uitvoering:

Uitvoeringsvoorschriften voor vrije draaien bijlage paragraaf c.

Kort aanraken van de greep of hoepel zonder vastpakken geldt als handfout (0,1 – 0,2 punt).

Aftrek voor uitvoeringsfouten in hand- resp. armhouding: elk 0,1 – 0,2 punt

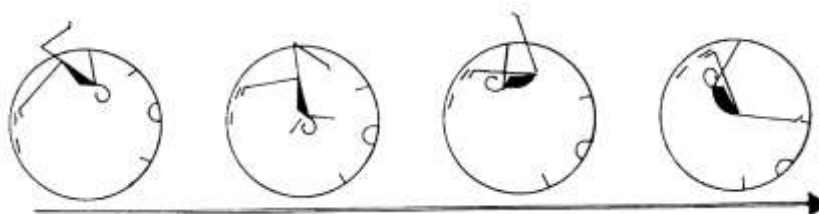
Voetendraai gelijktijdig met lichaamsdraai. Aftrek voor nadraaien: 0,1 – 0,2 punt

Gehalte :

Geen erkenning als de handen gedurende de draai langer vasthouden.

Mogelijke varianten: stand op het voorste of achterste plankje.

B.10 Kniehangstand ruglings met vrije hangfase



Uitvoering:

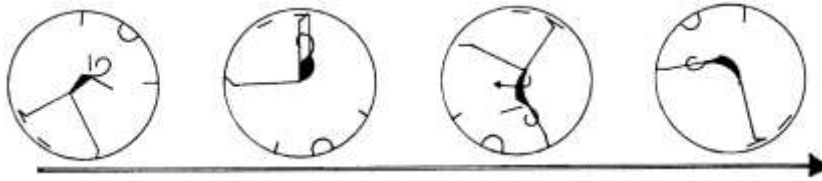
Overgangszone: geen algemene voorschriften voor de kniehang-stand

Letten op de voethouding van het vrije been – moet gestrekt zijn.

Gehalte:

Erkenning alleen als beide handen kort tijdens de ruglingse kniehang los zijn. (meestal tijdens het ompakken).

B.11 Elementverbindingen met bück en ½ draai



Uitvoering:

Voor uitvoeringsvoorschriften van de bück zie B8

Overgangszone: voor het begin resp. eind van de bückfase: spreidsport. Voor de fase zonder bück: de betreffende dwarsgreep

Gehalte:

Erkenning van bück: zie B8

Overgang in positie ondersteboven naar keuze.

Bück kan in het eerste of tweede deel van de radomwenteling worden geturnd.

Ook zijn twee bücken mogelijk.

B.12 Elementverbindingen met dubbele draai, één daarvan is een vrije draai.

Uitvoering:

Overgangszone: van spreidsport tot spreidsport

Aftrek voor overturnen van de radloopzone: 0,1 – 0,2 punt.

Letten op de voetendraai! Vindt gelijktijdig plaats.

Eén overgang ondersteboven met lichaamsdraai: Nadraaien: 0,1 – 0,2 punt

De voeten mogen in trapezehang blijven

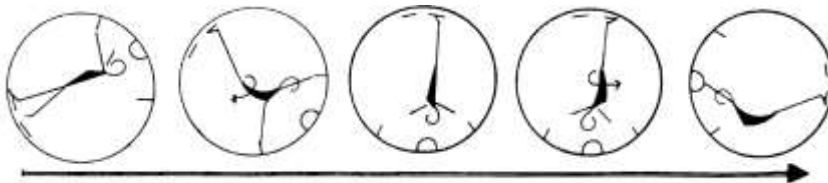
Gehalte:

Erkenning als dubbele draai: niet eerder beginnen met draaien dan tussen het midden van de plank en de spreidsport.

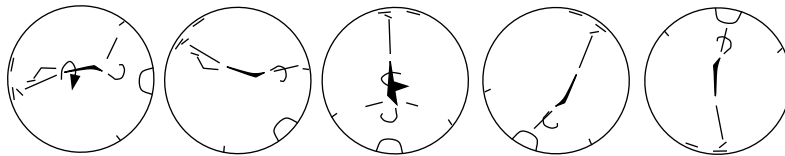
Eén draai in de positie ondersteboven naar keuze. De andere draai moet vrij zijn (volgorde van de draaien naar keuze).

Erkenning als vrije draai, wanneer de handen gelijktijdig los zijn.

B.12a Van balansligsteun achterwaarts op het plankje onder de voorste arm doordraaien over de schroefbrug voorwaarts (de handen loslaten, ½ draai vrij) in de grote brug achterwaarts



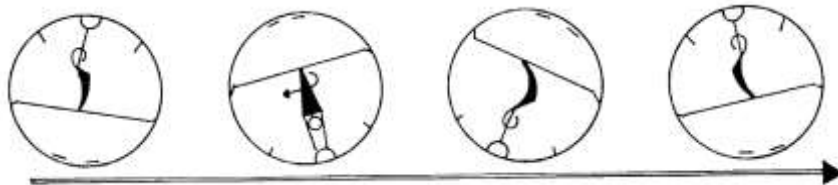
B.12b Van ligsteun op het achterste plankje met de voet naast de knie met gekruiste gemengde greep achterwaarts (uitdraaien) over de kleine brug met de voet naast de knie met gekruiste gemengde greep voorwaarts ½ draai vrij in de grote brug



achterwaarts

Elementverbindingen zonder riemen

B.13 Van spagaat voorwaarts (met greepvarianten) in de spagaat achterwaarts (ook met greepvarianten)



Uitvoering:

Letten op de overgangszone:

Begin: Als het lichaam zich horizontaal bevindt.

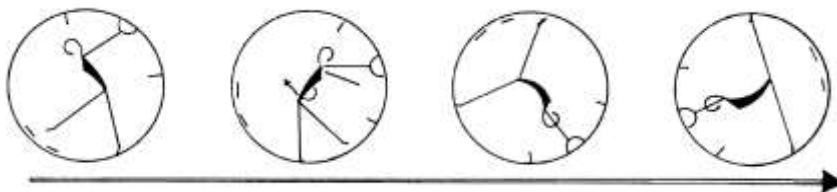
Eind: Als het lichaam weer horizontaal komt.

Letten op heupfouten! Maar: een volledige dwarsstand van de heupen is bij deze oefening niet mogelijk.

Gehalte:

Spagaat = stand op spreidsporten!.

B.14 (1/1 draai met spreidvarianten naar keuze) in de spagaat



Uitvoering:

Spagaat: voet- of beenfouten (voet glijdt kort van de spreidsport):

0,1 – 0,2 punt

Letten op de houding van het spreidbeen bij de 1/1^e draai.

Overgangszone:

In de spagaat: naar keuze

Vanuit de spagaat naar de volgende oefening: het bereik van de plankjes (Aftrek: 0,1 – 0,2 punt.)

Gehalte:

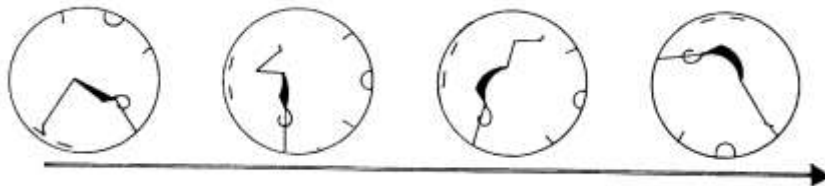
Erkenning alleen als de 1/1 draai werkelijk op één been wordt uitgevoerd.

Geen erkenning als bijv. na een ¼ draai de schredenstand wordt gemaakt.

Erkenning van alle spreidvarianten bij het draaien. Bijvoorbeeld: voor opspreiden, voor- of zijwaarts gebogen spreiden of ook verandering van de houding van het spreidbeen tijdens de draai.

De spagaat wordt erkend als B-onderdeel als na de draai de spagaat tenminste tot na ¾ van de radomwenteling wordt vast gehouden (dus tot kort voor de tweede spreidsport bij de vloer is). Geen erkenning als de spagaatpositie reeds in de positie ondersteboven wordt beëindigd.

B.15 Handenstand [= vanuit hoekstand op ...
(gehoekt / gehurkt / gespreid met of zonder afzet) in de brug op]



Uitvoering:

Duidelijke afzetbeweging toegestaan, maar ook alleen een strekking van de heupen volstaat (voorover laten vallen).

Meest voorkomende fouten zijn verkeerd positioneren van voeten en benen.

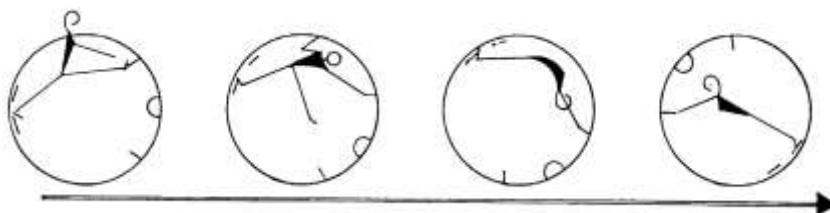
Gehalte:

Alle varianten worden erkend bijv. ook éénbenig afzetten en landen of afzet en landen op de hoepel. Beslissend is dat beide benen kortstondig los zijn.

Geen erkenning als B-onderdeel als bij de landing de sport of de hoepel wordt gemist zodat het tot een val komt (= kernpunt van het onderdeel).

Elementverbindingen zonder riemen met decentraal element

B.16 Van hoogspagaat voorwaarts in de reuzen(hoepel)brug achterwaarts



Uitvoering:

Greepsoort, greepzone en overgangszone naar keuze.

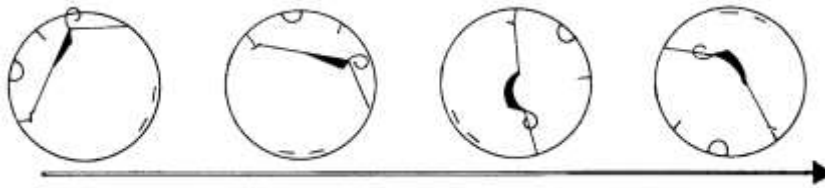
Telt als een centraal onderdeel voor de samenstelling.

Gehalte:

Alle **varianten** van hoogspagaat en ook alle varianten van de reuzen(hoepel) brug worden erkend.

Ook **eenarmig** mogelijk (= B-element)

B.17 Elementverbindingen met hoge ligsteun in de brug op en aan (en



omgekeerd)

Uitvoering:

Letten op de heupstrekking in de hoge ligsteun.

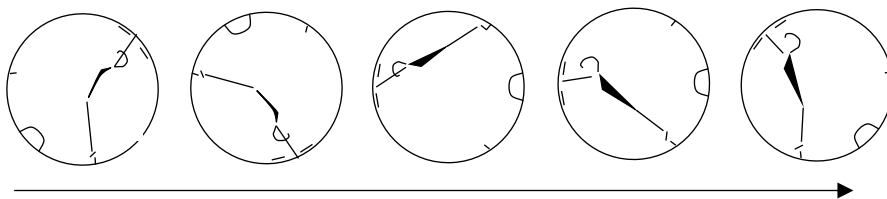
Telt als een centraal onderdeel voor de samenstelling.

Telt niet als een volledig doorgeturnde brug voor de samenstelling.

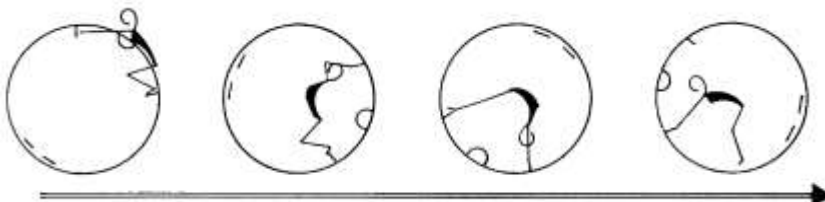
Gehalte:

Alle varianten van de hoge ligsteun worden erkend (zie bijlage paragraaf d voor definitie: hoge ligsteun).

B17b Van de brug zonder riemen achterwaarts in de hoge ligsteun achterwaarts



B.18 Vanuit hoge hurkstand achterwaarts in de overslag achterwaarts



Uitvoering:

Bij het omzetten van de hurkstand in de overslag achterwaarts zijn de armen en benen kortstondig sterk gebogen.

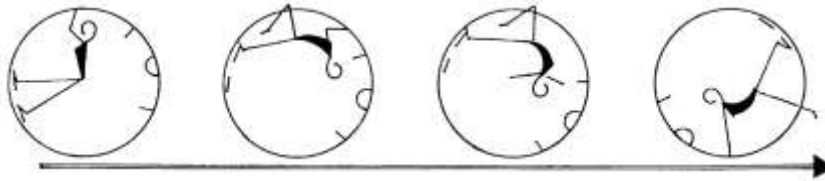
Bij de overslag mogen de benen gehurkt, gehoekt of gespreid worden.

Telt als een centraal onderdeel voor de samenstelling.

Gehalte:

Na de overslag mag de turner ook op de vloer landen en vanuit deze positie verder turnen.

B.19 Vanuit vrije kniehang achterwaarts in de ligsteun (alle varianten) achterwaarts



Uitvoering:

Tijdens het komen tot ligsteun bestaat het gevaar dat de grond geraakt wordt:

Bij licht aanraken: 0,1 – 0,2 punt

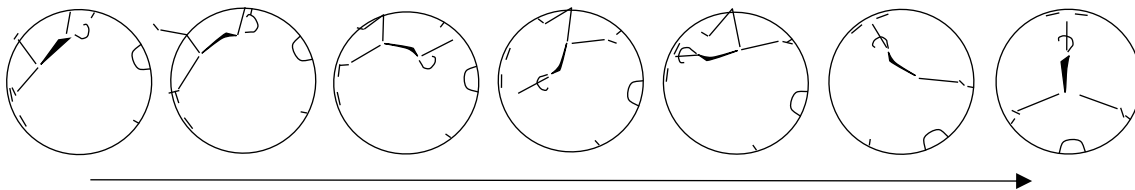
Bij duidelijk steunen / afzetten 0,5 punt

Telt als een centraal onderdeel voor de samenstelling.

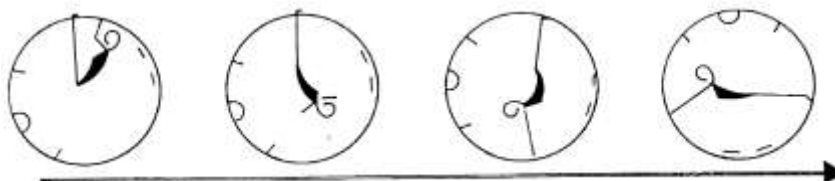
Gehalte:

Na de kniehang worden alle ligsteunvarianten met of zonder spreiden erkend, evenals alle greepsoorten en greepzones.

B19b Vrije kniehang eenbenig met beenwissel (met willekeurig navolgend element)



B.20 Van vrije tenen-, voeten- of trapezehang met gesloten benen in de ligsteun of in de brug (ook aan de hoepels)



Uitvoering:

Positiewisseling van de voeten na de tenen-, voeten- of trapezehang volgt één voor één (geen aftrek !)

Letten op de strekking van de heupen in de ligsteun.

Telt als een centraal onderdeel voor de samenstelling.

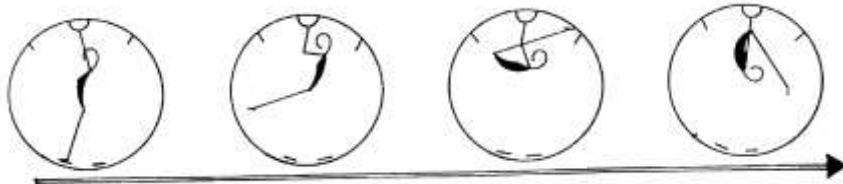
Gehalte:

Geen **erkenning** als na de tenen-, voeten- of trapezehang de ligsteun of de brug niet bereikt wordt.

Geen **erkenning** als de tenen-, voeten- of trapezehang bijv. in de hoepelgrepen wordt geturnd.

Decentrale onderdelen

B.21 Rol gebückt/gehoekt uit gesloten stand met tenminste een 1/2 draai om de breedte as



Uitvoering:

Belangrijkste fout: gebogen knieën (kleine aftrek), MAAR.: als de benen te krom zijn dan wordt de rol beoordeeld als een gehurkte rol en als een A-element geteld. Er is dan geen aftrek voor gebogen benen.

Gehalte:

Erkenning alleen als de kniehoek duidelijk groter is dan 90° en er tijdelijk een volledige strekking bereikt is.

B.22 Hoge rol

Uitvoering:

Greepsoort en greepzone naar keuze. Geen aftrek.

Letten op beenfouten (0,1 – 0,2 p).

Gehalte:

Bepalend voor de erkenning: de ellebogen moeten bij de rolbeweging boven het vlak van de hoepels zijn (zie bijlage paragraaf e).

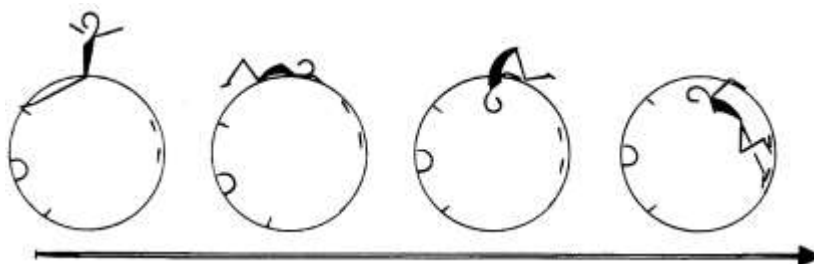
Erkenning van alle varianten, ook als richtingswissel.

Bij de hoge rol achterwaarts zijn varianten in de beenhouding toegestaan.

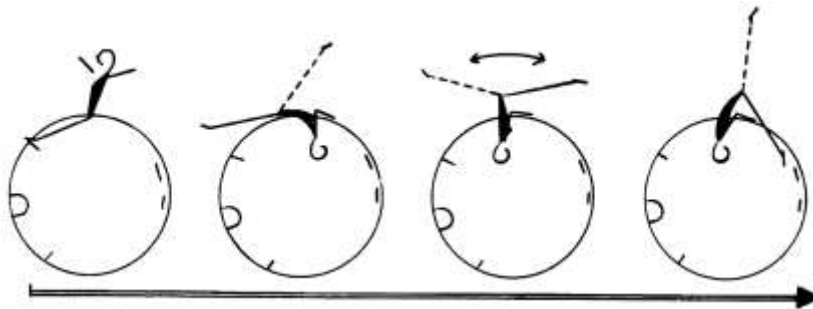
Bijvoorbeeld: hoge rol achterwaarts over de vluchtige omgekeerde ellebogenhang (met wissel-, resp. cirkelspreiden).

Structuurgroep: Hoge rol

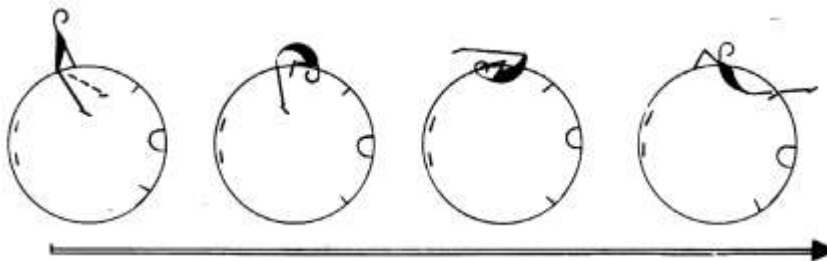
B.22a Hoge rol achterwaarts (ook als richtingswissel)



B.22b Hoge rol achterwaarts met variant in de beenhouding



B.22c Hoge rol voorwaarts



Op-, af- en omzwaaibewegingen

B.23 Heupopzwaai tegen de rolrichting (niet bij richtingswissel)

Uitvoering:

Uitvoeringsvoorschriften:

- Afzet met een been of twee benen toegestaan.
- Na het bereiken van het vlak van de hoepels: benen sluiten en strekken. Zie bijlage paragraaf f.

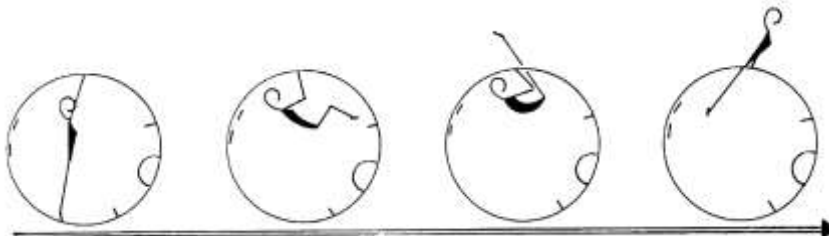
Ook gehurkte variaties zijn mogelijk.

Gehalte:

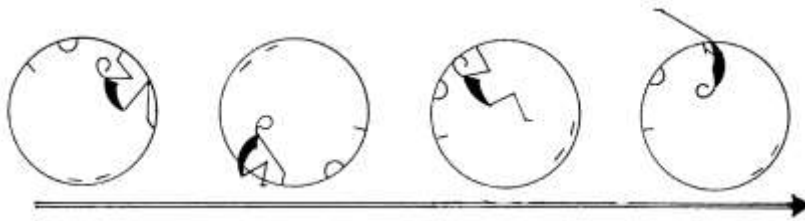
Geen erkenning als de heupopzwaai als richtingswissel wordt geturnd.

Ook erkenning na een afzet van de vloer.

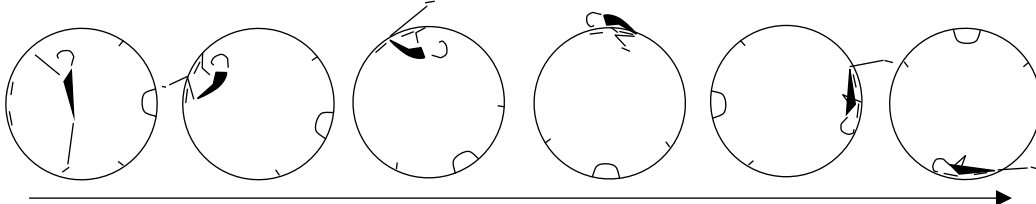
B.23a Heupopzwaai tegen de rolrichting vanuit stand in het rad



B.23b Heupopzwaai tegen de rolrichting met afzet vanaf de vloer



B.23c Heupopzwaai tegen de rolrichting, greep aan het plankje, eindpositie:
Lig op het plankje



B.24 Heupafzwaai met 1/2 draai (niet in de zit voorwaarts

Uitvoering:

Meest voorkomende fout: positie van de benen.

Greepsoort en greepzone naar keuze.

Zie bijlage paragraaf f

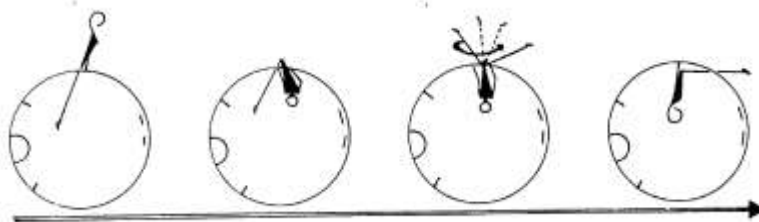
Gehalte:

Erkenning bijna alle varianten, zowel als richtingswissel als in en tegen de rolrichting.

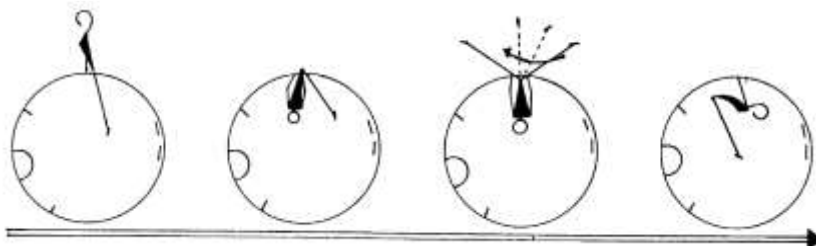
Geen erkenning als na de heupafzwaai een zitvariant voorwaarts wordt geturnd.

Structuurgroep: Heupafzwaai met 1/2^e draai.

B.24a In de rolrichting of als richtingswissel

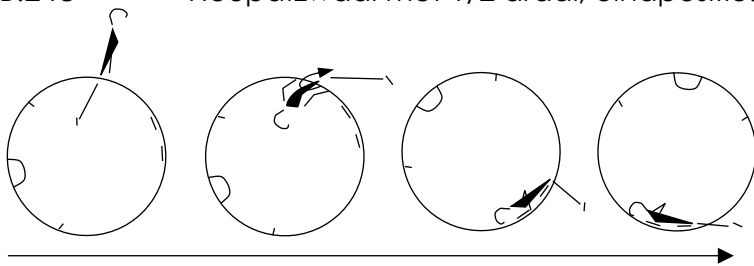


B.24b Tegen de rolrichting in



B.24c

Heupafzwaai met 1/2 draai, eindpositie: Lig op het plankje



B.25 Heupomzwaai (behalve heupomzwaai achterwaarts na een buiklig achterwaarts)

Uitvoering:

Greepsoort en greepzone voor en na de heupomzwaai naar keuze.

Zie bijlage paragraaf f

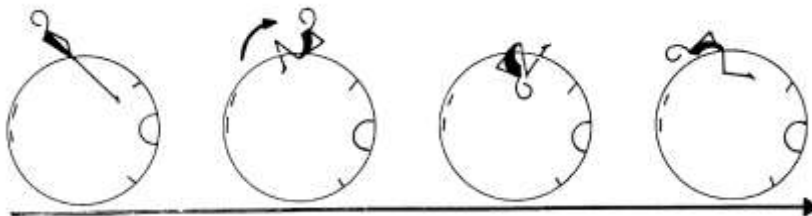
Gehalte:

Erkenning bijna alle varianten: voorwaarts en achterwaarts, in en tegen de rolrichting, in de richtingswissel, na afzet van de vloer.

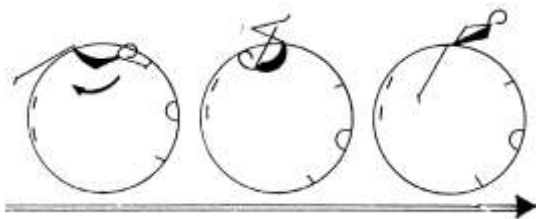
Geen erkenning als de heupomzwaai achterwaarts uit buiklig achterwaarts wordt geturnd (= A-onderdeel).

Structuurgroep: Heupomzwaai

B.25a Heupomzwaai achterwaarts



B.25b Heupomzwaai voorwaarts



B.26 Zitopzwaai met ½ draai

Uitvoering:

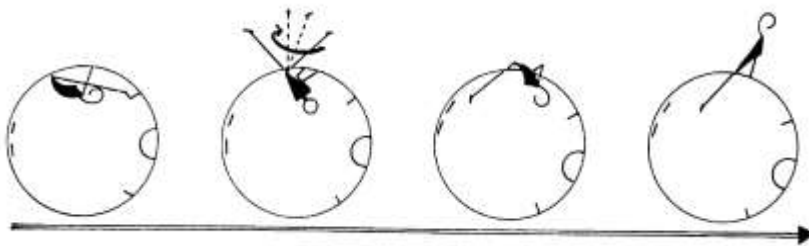
Greepsoort en greepzone naar keuze.

Gehalte:

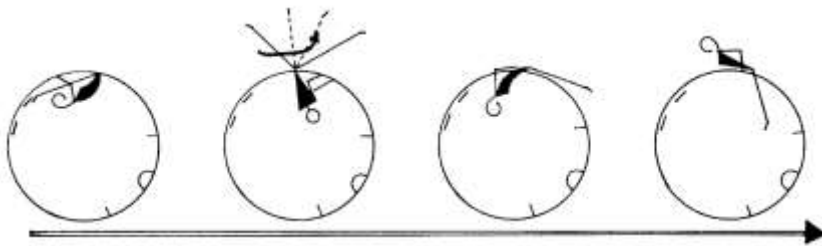
Erkenning van alle varianten: voorwaarts en achterwaarts, in en tegen de rolrichting, in de richtingswissel.

De zitopzwaai met 1/2 draai moet uit hoek- of bückhang komen (meestal met en zelden zonder steun van de voeten).

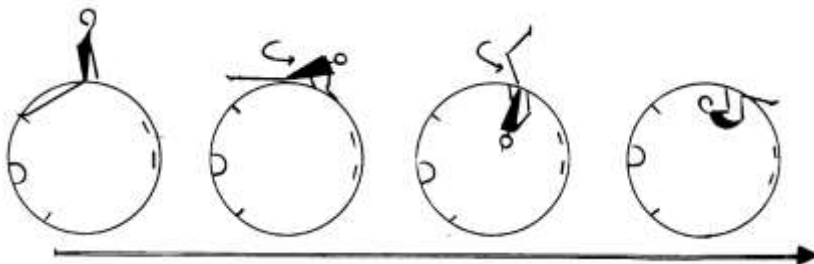
B.26a Zitopzwaai met ½ draai tegen de rolrichting



B.26b Zitopzwaai met ½ draai in de rolrichting



B. 27 Zitafzwaai met 1/2 draai



Uitvoering:

Knieën blijven gestrekt.

Greepsoort en greepzone naar keuze.

Bij de zitafzwaai met ½ draai mogen de benen direct na het bereiken van het vlak van de hoepels gehurkt worden.

Gehalte:

Erkenning van alle varianten (ook bij richtingswissel).

Na de zitafzwaai kan de turner voor- of achterover tussen de armen doorrollen.

B.28 Schrede- of knieafzwaai

Uitvoering:

Beide benen gestrekt of voorste been gebogen om in de kniehang te komen.

Gehalte:

Erkenning van alle varianten (ook bij richtingswissel).

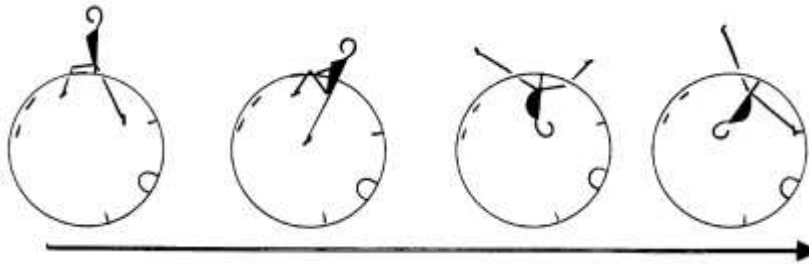
Er zijn 2 wezenlijke varianten:

1 bij schrede-afzwaai voorwaarts kan de turner pas in de tweede fase van de beweging in de kniehang komen.

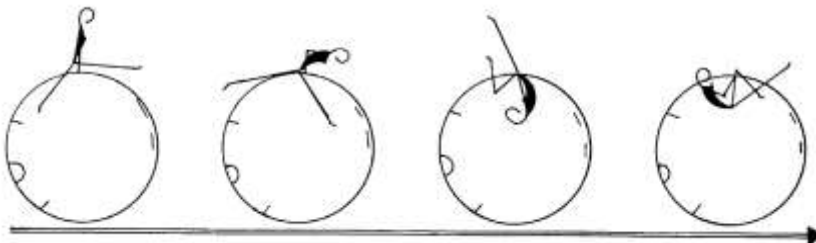
2 bij de schrede-afzwaai achterwaarts volgt de kniehang van het voorste been direct.

Aan beide varianten moet eerst een hoge schredenzit of schredensteun vooraf gaan.

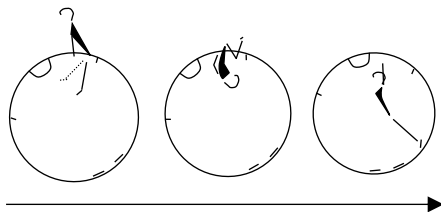
B.28a Schrede- of knieafzwaai achterwaarts



B.28b Schrede- of knieafzwaai voorwaarts



B.29 Spreidafzwaai uit de hoge spreidzit voorwaarts tegen de rolrichting (Nieuw)



Uitvoering:

Greepsoort en greepzone naar keuze.

Letten op beenfouten! (0,1 – 0,2 punt)

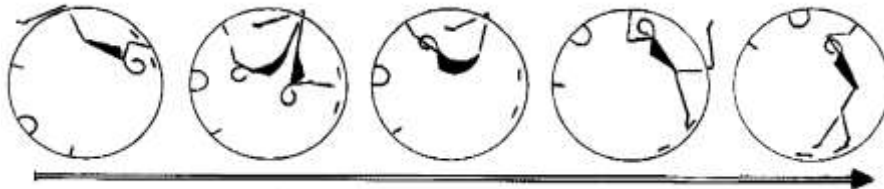
De handen pakken in buitengreep (van onderen) achter de zit positie. De draai vindt niet plaats om een sport.

Gehalte:

Bepalend voor de erkenning: de ellebogen zijn bij de rolbeweging reeds onder het vlak van de hoepels.

Geen erkenning als de spreidafzwaai als richtingswissel geturnd wordt (= A-onderdeel).

B.30 Vrije kniependelhang (met willekeurig navolgend element)



Uitvoering:

Hand- en armfuten: aanpassen van de handpositie na het pakken

Opletten op beenfuten: Benen niet gesloten bij de pendelzwaai

Vaak: korte radstilstand

Letten op de hoofdhouding: hoofd niet tussen de armen.

Gehalte:

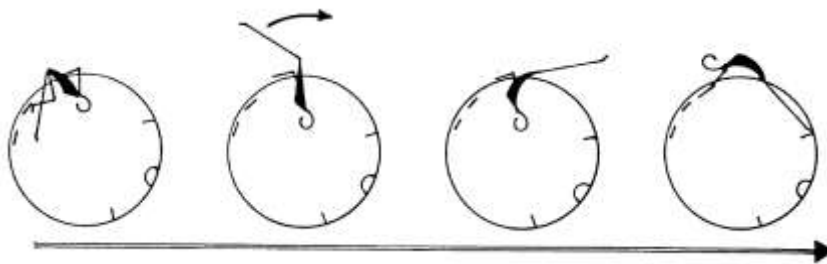
Erkenning van alle varianten.

Het verlaten van de kniehangpositie is naar keuze (ook één voor één beenvariant mogelijk).

Om als C-onderdeel te tellen, zie de lijst met C-onderdelen.

Structuurgroep: Kniependel

B.31 Ruglingse opzwaai voorwaarts (uit de omgekeerde ellebogenhang in de vluchtige stand op de achterste sport, greep of plankje)



Uitvoering:

Ellebogen moeten tijdens de overslagbeweging boven het vlak van de hoepels zijn; greepsoort en greepzone naar keuze.

Het achterste been is in de opzwaai tijdens het passeren tussen de hoepels door sterk gebogen.

Gehalte:

Erkenning van alle varianten, ook alle schedenvarianten.

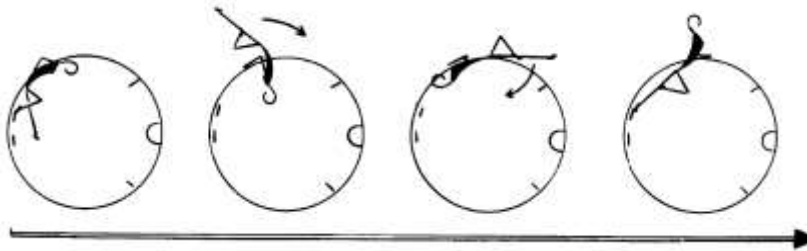
Verschil met zitopzwaai: de volledige heup(over)strekking en de eindpositie is de (vluchtige) stand op één sport, greep of plankje.

Ellebogen zijn vanaf het begin boven het vlak van de hoepels.

Geen erkenning: (Nieuw)

Ruglingse opzwaai voorwaarts in de hoge spreidzit op de hoepels (= A-element).

B.32 Ruglingse omzwaai (vanuit stand)



Uitvoering:

Verscheidene beenvarianten mogelijk (stagpositie, gehurkt, gespreid, gehoekt). Bij het passeren van de voorste sport / greep mogen de voeten kort gehoekt worden.

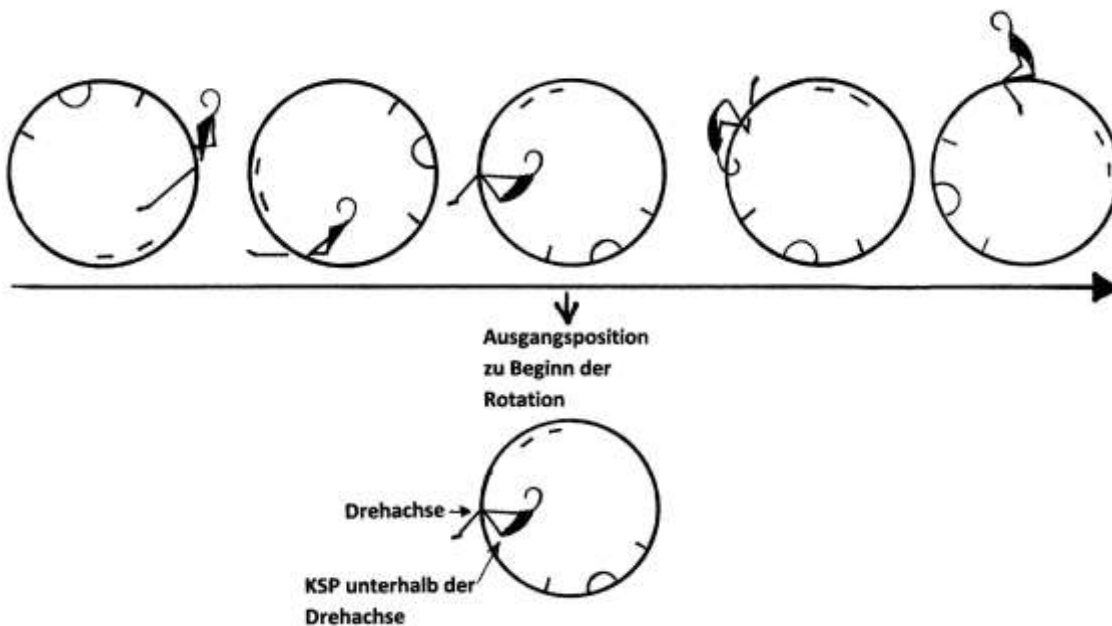
Gehalte:

Erkenning van alle varianten: wordt tot nu toe alleen nog als richtingswissel geturnd.

Nieuw B Knieënopzwaai -> nog geen nummering IRV

Beschrijving van de beweging:

Deze variant is alleen te turnen vanuit de hoekzit in de onderste fase en de daarmee verbonden zwaaibeweging. Direct nadat de turner in hoekzit het laagste punt voorbij is, schuift hij de heupen naar achteren, pakt de dwarsverbinding en de knieholten komen tegen de sport. Het lichaamsswaartepunt (LZP) bevindt zich daardoor onder de draai-as. Door de beweging van het rad, de trek aan de armen en het actief verplaatsen van het lichaamsswaartepunt over de dwarsverbinding komt de turner in de hoge zit.



Been- resp. heupzwaibewegingen

B.33 Hoog overhurken voorwaarts of achterwaarts met beide benen

Uitvoering:

Greepsoort en greepzone naar keuze (meestal de hoepels).

Achter de sport blijven hangen met een voet: 0,1 – 0,2 punt.

Gestreckte armen bij het overhurken; een kleine buiging is toegestaan aan het begin omdat deze nodig is om het onderdeel te kunnen uitvoeren.

Zie bijlage paragraaf g.

Gehalte:

Erkenning van alle varianten (ook bij richtingswissel).

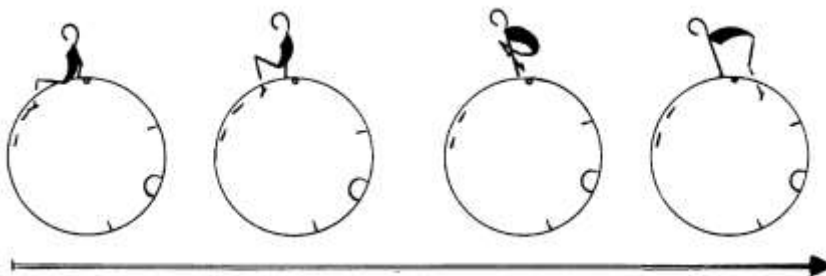
Geen erkenning wanneer het de bedoeling is om de benen één voor één over te hurken. D.w.z. wanneer er al een voet op de sport staat, waarover het overhurken plaatsvindt (bijv. na de hoge stand) of wanneer de voeten na elkaar over de sport gaan.

Alleen erkenning wanneer het overhurken uit een steun plaatsvindt (zonder steun van de voeten).

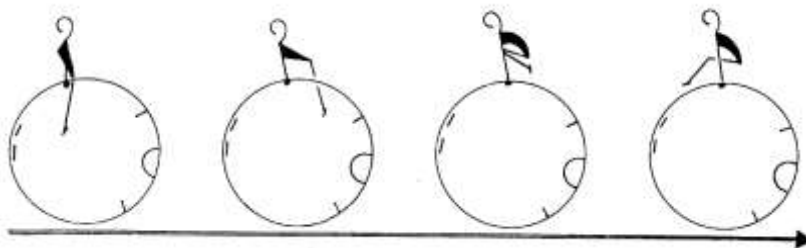
Eénbenig overhurken is geen B-element.

Structuurgroep: Hoog overhurken.

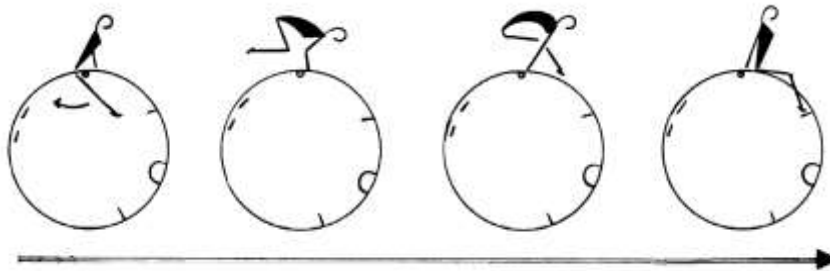
B.33a Hoog overhurken achterwaarts



B.33b Hoog overhurken voorwaarts (tegen de rolrichting in)

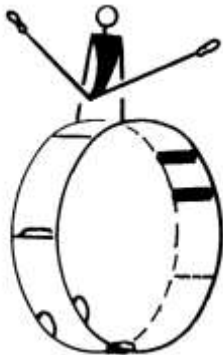


B.33c Hoog overhurken voorwaarts (in de rolrichting)



Statische elementen

B.34 Hoge spreidhoeksteun



Uitvoering:

Greepsoort en greepzone naar keuze.

Aftrek voor uitvoeringsfouten in de spreidhoek slechts dan wanneer het duidelijk de bedoeling is dit onderdeel te turnen (eventueel jurybespreking).

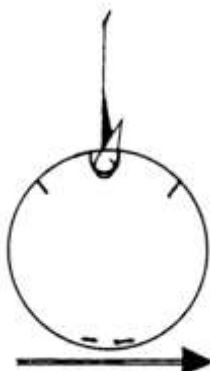
Gehalte:

Erkenningcriteria:

Duidelijke steunhouding, d.w.z. de ellebogen of heupen mogen niet op de sport / greep / hoepels steunen.

Bück: Heuphoek moet duidelijk kleiner zijn dan 50°. Het hoofd gaat tenminste in de richting van de gespreide benen (evt. juryvergadering).

B.35 Hoge bovenarmsteun



Uitvoering:

Heupen en benen moeten tenminste kortstondig gestrekt zijn.

Gehalte:

Erkenning van alle varianten, in het bijzonder ook de schredenvarianten bijv. stag, schrede, cirkel- en wisselspreidend, etc. (ook bij richtingswissel).

B.36 Omgekeerde ellebooghang



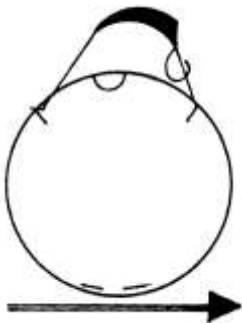
Uitvoering:

Heupen en benen moeten tenminste kortstondig gestrekt zijn.

Gehalte:

Erkenning van alle varianten, in het bijzonder ook de schredenvarianten bijv. stag, schrede, cirkel- en wisselspreidend, etc. (ook bij richtingswissel).

B.37 Hoge Brug



Uitvoering:

Armen en benen moeten tenminste kortstondig gestrekt zijn (0,1 – 0,2 p).

Bij de overgang van binnenin het rad naar de hoge brug en omgekeerd worden de armen en benen sterk gebogen.

Gehalte:

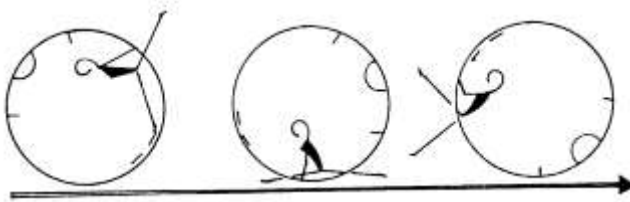
Erkenning van alle varianten (ook aan het eind van de baan als richtingswissel).

Oefeningen die hun moeilijkheid in de onderste fase hebben

In dit hoofdstuk behandelen we alleen de onderste fase. Wordt één van de hieronder beschreven onderste fases na een bovenste fase geturnd met een A- of B-waardering, dan wordt het hele onderdeel een B-onderdeel. Wordt één van de hieronder beschreven onderste fases na een bovenste fase geturnd met een C-waardering dan wordt de waardering van de bovenste fase geteld en niet de waardering van de onderste fase.

Zit

B.38 Spagaatzit



Uitvoering:

Letten op de beenstrekking.

Ruime uitleg van "het nagenoeg geruisloos" raken van de voeten op de vloer.

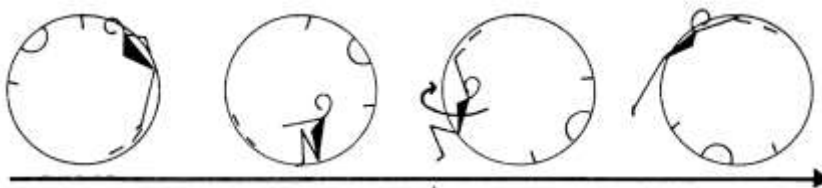
Gehalte:

Erkenning van alle varianten.

B.39 Hoekzit met 1/2 draai en afzet van de grond (handen pakken gesloten de bovenliggende sport, greep of plank).

En

Hoekzit met 1/2 draai en afzet van de grond, éénarmig (niet voor de afsprong, wanneer deze direct en tegen de rolrichting in plaatsvindt en niet als richtingswissel).



Uitvoering:

Duidelijke tweebenige afzet van de vloer (niet geruisloos).

Greepsoort: Gesloten resp. gemengde greep; de armen worden in het algemeen gekruist.

Bij de eenarmige uitvoering blijft de vrije arm tegen het lichaam (geen aftrek).

Eventueel jurybespreking als het niet eenduidig is of de eenarmige versie geturnd wordt of de A-variant met vastpakken op twee verschillende plaatsen.

Gehalte:

Erkenning van bijna alle varianten. De hoekzit kan met en zonder het steunen van de voeten worden geturnd.

Geen erkenning wanneer geen gesloten greep van de handen gebruikt wordt, maar bijv. één hand aan de sport en één hand aan de hoepel (= A-element).
Geen erkenning wanneer B.39 direct voor de afsprong geturnd wordt, d.w.z. wanneer de turner niet weer een bovenste fase bereikt. Wordt echter voor de afsprong nog een element in de bovenste fase geturnd, resp. vindt de afsprong plaats in dezelfde richting als de rolrichting, dan wordt B.39 wel als B-onderdeel geteld.

Geen erkenning wanneer B.39 als richtingswissel wordt geturnd, d.w.z. wanneer geen volgend element in de bovenste fase wordt geturnd, respectievelijk geen centrale richtingswissel volgt.

Lig

B.40 Buiklig zonder steun van de voeten voorwaarts (niet voor de afsprong, wanneer deze direct en tegen de rolrichting in geschiedt en niet bij een



richtingswissel).

Uitvoering:

Greepsoort en greepzone naar keuze bij de buiklig.

De heupen zijn gestrekt of overstrekt voor het bereiken van het diepste punt. Daarna is een heupbuiging mogelijk

Gehalte:

Alleen erkenning wanneer de voeten vanuit de voorliggende bovenste fase direct los worden gehouden.

Geen erkenning wanneer de voeten nog steunen en pas kort voor het bereiken van het diepste punt los komen.

Geen erkenning wanneer de buiklig direct voor de afsprong wordt geturnd, d.w.z. wanneer de turner niet weer een bovenste fase bereikt (bijv. onder: buiklig, afsprong: afzwaaien tegen de rolrichting van het rad in).

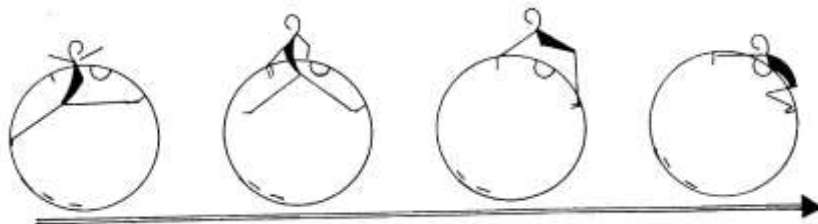
Wordt echter voor de afsprong nog een element in de bovenste fase geturnd, resp. vindt de afsprong plaats in dezelfde richting als de rolrichting, dan wordt de buiklig wel als B-onderdeel erkend (bijv: onder buiklig, boven: hoog ophurken, afsprong: salto voorwaarts).

Geen erkenning wanneer B.40 als richtingswissel wordt geturnd, dus wanneer verder geen element in de bovenste fase wordt geturnd, resp. geen centrale richtingswissel volgt.

Oefeningen die hun moeilijkheid in een combinatie van meerdere decentrale elementen hebben

Combinaties in de bovenste fase

In dit hoofdstuk worden alleen de bovenste fases besproken. Met elke gewenste A- of B-onderdeel in de onderste fase wordt het onderdeel (onderste en bovenste fase) een B-onderdeel. Voor een centraal element, voor een centrale richtingswissel of sportenloop en evenals voor de afsprong telt indien nodig de bovenste fase alleen als een B-onderdeel.



B.41 Hoogspagaat, 1/2^e draai, hoge hurkstand achterwaarts

Uitvoering:

De handen hoeven in de hoogspagaat niet per sé los te zijn, maar de benen moeten gestrekt zijn!

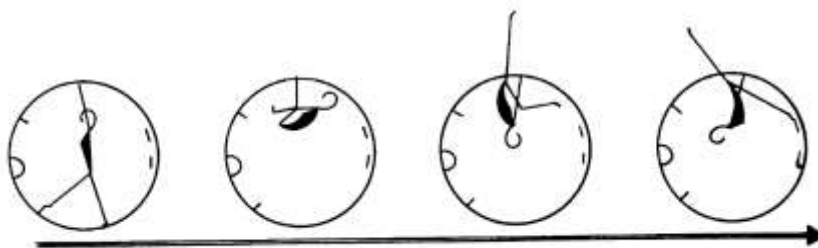
Greepsoort en greepzone naar keuze tijdens de draai.

Gehalte:

Erkenning van alle varianten van de hoogspagaat (ook als richtingswissel).

Geen erkenning wanneer na de hoogspagaat een andere positie dan de hurkpositie wordt aangenomen.

B.42 Achterwaartse rol, spagaatstand achterwaarts over een sport of greep heen



(niet bij een richtingswissel)

Uitvoering:

Het achterste been moet onmiddellijk gestrekt worden, de beenhoek moet minstens 140° – 150° bedragen (0,1 – 0,2 p)

Het achterste been mag niet tegen de sport leunen (0,1 – 0,2 p).

Gehalte:

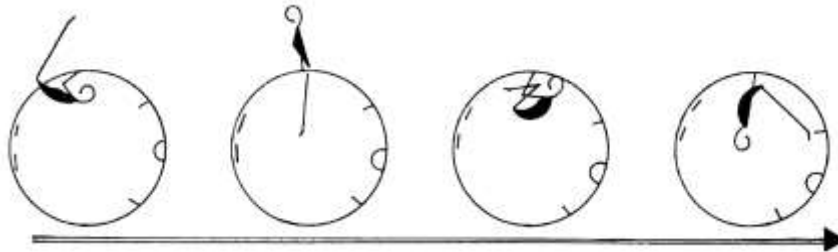
Spagaatstand moet over een sport of greep heen worden uitgevoerd, d.w.z. tussen het standbeen en het spreidbeen moet zich een sport of greep bevinden.

Rol: mag ook gehurkt!

Geen erkenning wanneer de spagaatstand als richtingswissel wordt uitgevoerd.

Geen erkenning als de spagaatstand niet voorafgegaan wordt door een rol.

B.43 Heupopzwaai, rol achterwaarts



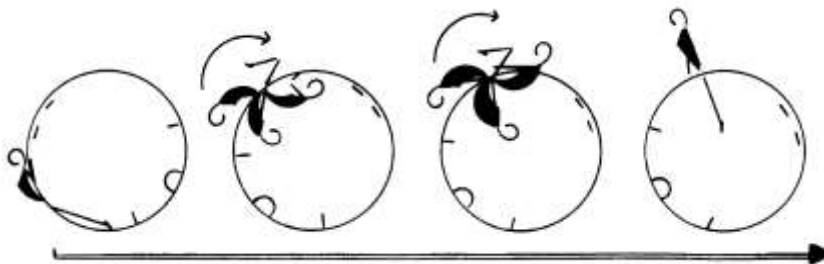
Uitvoering:

Meest voorkomende fout: Korte radstilstand (0,1 – 0,2 p)

De benen hoeven niet gestrekt te zijn in de heupopzwaai.

Gehalte:

Erkenning van alle varianten (ook aan het eind van de baan als richtingswissel, rol ook gehurkt).



B.44 (Buiklig achterwaarts), dubbele heupomzwaai achterwaarts

Uitvoering:

Greepsoort en greepzone naar keuze.

Gehalte:

Erkenning van alle varianten van de heupomzwaai achterwaarts (gehurkt, gehoekt).

Erkenning ook als richtingswissel.

Structuurgroep: Heupomzwaai.

B.45 (Buiklig achterwaarts), heupomzwaai achterwaarts gevolgd door elk willekeurig A-onderdeel in de bovenste fase

Uitvoering:

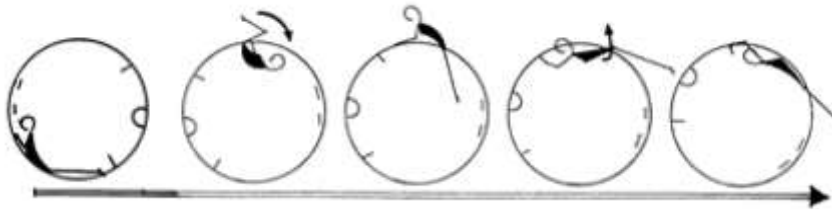
Greepsoort en greepzone naar keuze.

Gehalte:

Erkenning van alle varianten van de heupomzwaai achterwaarts (gehurkt, gehoekt).

Erkenning ook als richtingswissel.

Structuurgroep: Heupomzwaai.



B.45a Buiklig achterwaarts, heupomzwaai achterwaarts, hoge lig met 1/2^e draai

Uitvoering:

Bij de hoge lig: terug- en opzwaaien van de benen toegestaan, benen gesloten en recht.

Greepsoort en greepzone naar keuze.

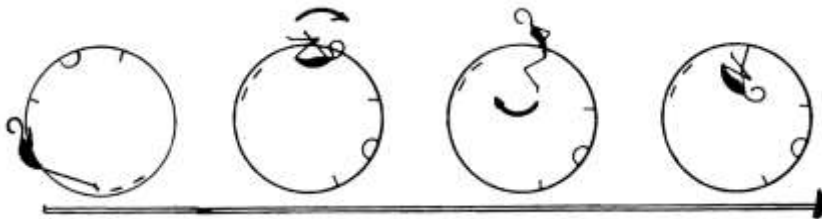
Gehalte:

Erkenning van alle varianten van de heupomzwaai achterwaarts (gehurkt, gehoekt).

Erkenning ook als richtingswissel.

Structuurgroep: Heupomzwaai.

B.45b Buiklig achterwaarts, heupomzwaai achterwaarts, achterwaartse rol



Uitvoering:

Meest voorkomende fout: korte radstilstand (0,1 – 0,2 p)

Greepsoort en greepzone naar keuze.

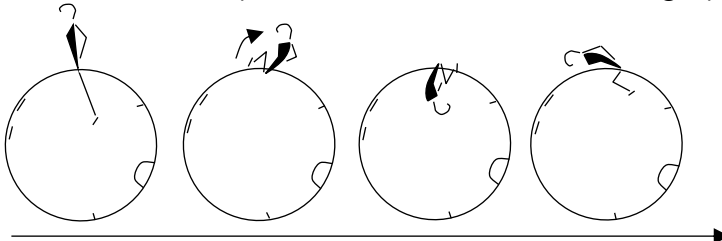
Gehalte:

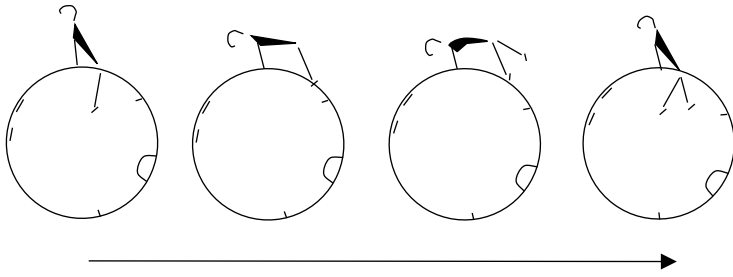
Erkenning van alle varianten van de heupomzwaai achterwaarts (gehurkt, gehoekt).

Erkenning ook als richtingswissel.

Structuurgroep: Heupomzwaai.

B.45c Heupomzwaai achterwaarts, hoog opspreiden.



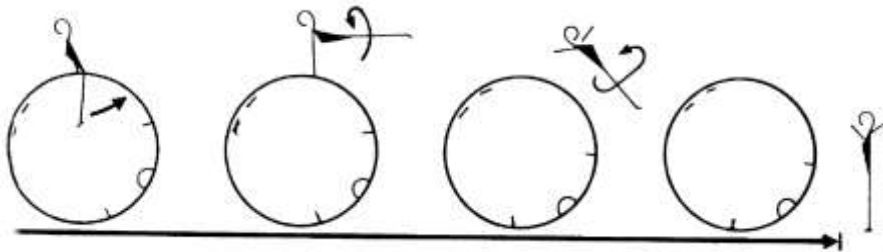


Structuurgroep: Heupomzwaai.

Uitsprongen

Beenzwaaibewegingen

B.46 Afzwaaien met 1/1^e draai



Uitvoering:

De heupen moeten stijgen tot boven de schouders (01, - 0,2 p).

Heupen gestrekt tot overstrekt.

Landing: Aftrek voor nadraaien: 0,1 – 0,2 p (onafhankelijk van hoever er gedraaid is)

– Als de draai niet volledig gemaakt is bij de landing, dan geen aftrek als de draai minder dan $\frac{3}{4}$ gemaakt is. 0,1 – 0,2 p aftrek als de draai meer dan $\frac{3}{4}$ gemaakt is. De uitvoeringsjury neemt dan aan dat het B-element bedoeld is en erkent wordt, en geeft een kleine aftrek voor de niet-volledige draai.

Gehalte:

Erkenning van de afsprong: vanuit steun of vanuit spreidzit.

Erkenning van de draai:

Bij meer dan $\frac{3}{4}$ omwenteling dan erkenning van het B-onderdeel (met of zonder nadraaien in stand).

Bij minder dan $\frac{3}{4}$ omwenteling: geen erkenning van het B-onderdeel (met of zonder nadraaien in stand).

Ondersprongen

B.47 Ondersprong met 1/1^e draai



Uitvoering:

Letten op de heupstrekking in de vluchtfase (0,1 – 0,2 p).

Hoogte in de vluchtfase: minstens schouderhoogte (0,1- 0,2 p).

Landing: Aftrek voor nadraaien na de landing, zie B46.

Gehalte:

Erkenning van alle varianten van de ondersprong vanuit verschillende uitgangsposities.

Erkenning van de draai:

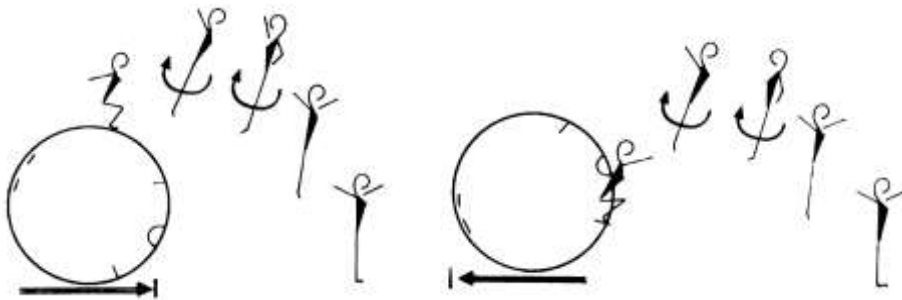
Bij meer dan $\frac{3}{4}$ omwenteling dan erkenning van het B-onderdeel (met of zonder "nadraaien" in stand).

Bij minder dan $\frac{3}{4}$ omwenteling: geen erkenning van het B-onderdeel (met of zonder "nadraaien" in stand).

Grote sprongen

(Zowel uit stand op het rad, als wel vanuit vaart vanuit het rad)

B.48 Streksprong met 1/1^e draai



Uitvoering:

Vluchtfase: er moet een duidelijke stijging zichtbaar zijn (boven het standniveau) aftrek 0,1 – 0,2 p.

De draai begint pas als de turner los is van het rad.

Heupstrekking in de vluchtfase.

Landing: Aftrek voor nadraaien, zie B46.

Gehalte:

Erkenning van de afsprong:

Vanuit stand op het rad.

Vanuit vaart (er tussen door) met stand op een sport of plankje.

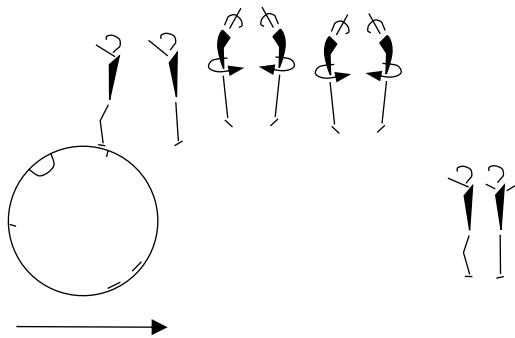
Erkenning van de draai:

Bij meer dan $\frac{3}{4}$ omwenteling dan erkenning van het B-onderdeel (met of zonder "nadraaien" in stand).

Bij minder dan $\frac{3}{4}$ omwenteling: geen erkenning van het B-onderdeel (met of zonder "nadraaien" in stand).

B 48b Streksprong met 2/1^e draai

Streksprongen met 1/1^e draai kan niet verhoogd worden tot een C-onderdeel door een aanvullende draai



B.49 Salto

Uitvoering:

Vluchtfase: er moet een duidelijke stijging zichtbaar zijn; aftrek 0,1 – 0,2 p.

Aftrek voor uitvoeringsfouten bij de landing: zie kleine aftrekken en halve punt aftrekken.

Lichaamshouding in de vluchtfase: aftrek bijv. voor zijdelings schuin liggen, geopende heuphoek, holle rughouding bij salto achterwaarts ("flikflak").

Voor de landing: bovenlichaam oprichten, heuphoek vrijwel gestrekt (vooral bij de salto achterwaarts!) (0,1- 0,2 p)

Gehalte:

Erkenning van alle varianten van de salto (gehurkt, gehoekt, voorwaarts, achterwaarts, zijwaarts, enz.).

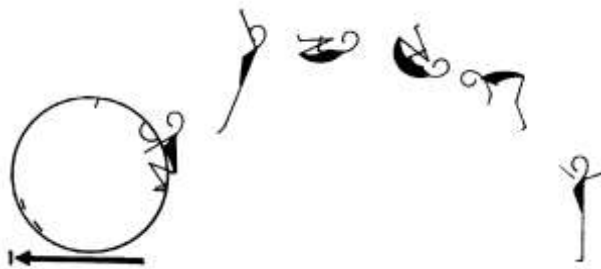
Erkenning van de afsprong:

Vanuit stand op het rad.

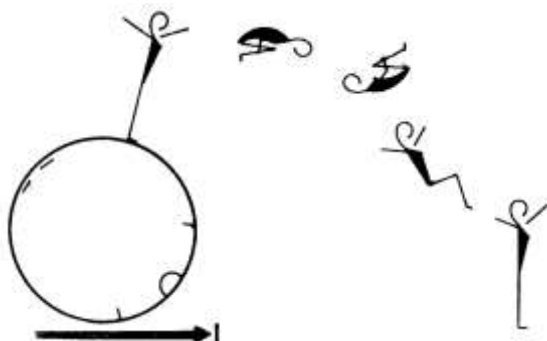
Vanuit vaart (tussen de hoepels door).

Diagonaal zijwaarts uit het rollende rad vanaf plankje of hoepel in de buurt van de vloer. Tot nu toe is alleen nog een salto voorwaarts zo getoond.

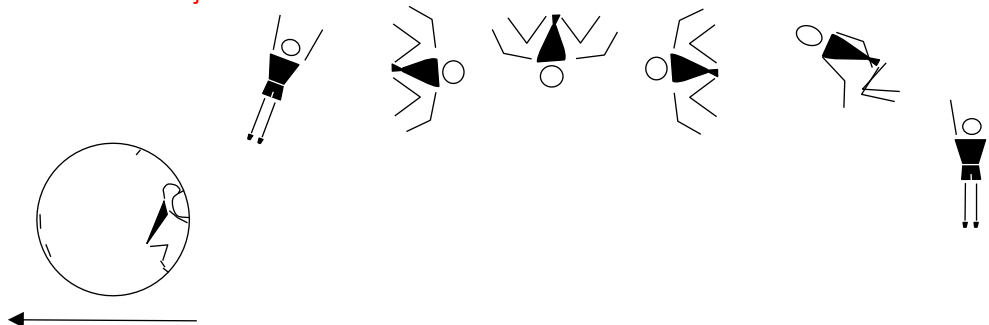
B.49a Salto achterwaarts



B.49b Salto voorwaarts vanuit stand op het rad

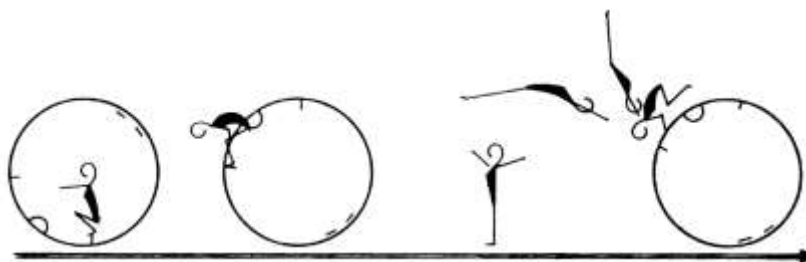


B.49c Salto zijwaarts



Overlagen

B.50 Overslag vanuit vaart doorstoten



Uitvoering:

Greepsoort en greepzone naar keuze.

Schouders en armen mogen dalen tot aan het vlak van de hoepels en op het rad steunen.

Voor het afduwen van het rad: het lichaam is meestal in een kleine hurkhouding. Vluchtfase: Het afduwen met het strekken van het lichaam moet duidelijk herkenbaar zijn.

Gehalte:

Erkenning: de overslag moet vanuit de beweging tussen de hoepels door plaatsvinden, d.w.z. de heupen mogen niet op een sport rusten!

B.51 Overslag vanuit de hoge stand, hoge zit of (vluchtige) heuphang met 1/2^e draai

Uitvoering:

Schouders mogen dalen tot aan het vlak van de hoepels en de bovenarmen mogen op de hoepels steunen.

Afduwen met de ellebogen is niet toegestaan (0,1 – 0,2 p).

Een afzet met een lichaamsstrekking moet herkenbaar zijn

De draai mag ingezet worden terwijl er nog contact met het rad is, maar slechts tot 1/4^e draai.

Landing: aftrek voor nadraaien in stand, zie B46.

Gehalte:

Erkenning van de afsprong:

Vanuit zit (op de hoepels),

Vanuit stand op de hoepels of sporten.

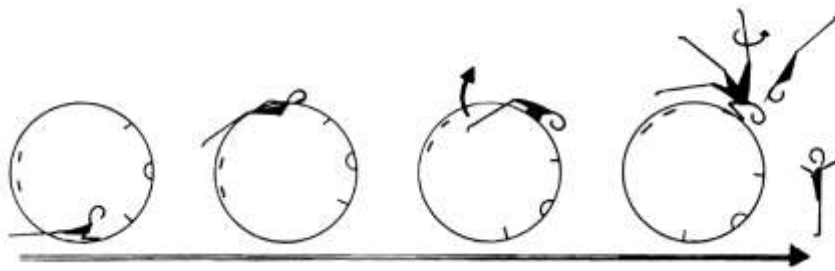
Vanuit de vluchtige heuphang bijv. na een steun of een buiklig.

Erkenning van de draai:

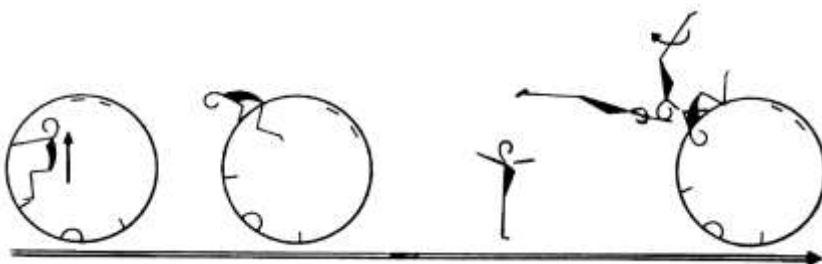
Meer dan 1/4^e draai: erkenning als B-onderdeel (met of zonder nadraaien in stand).

Minder dan 1/4^e draai: geen erkenning als B-onderdeel (met of zonder nadraaien in stand).

B.51a In de rolrichting



B.51b Tegen de rolrichting in

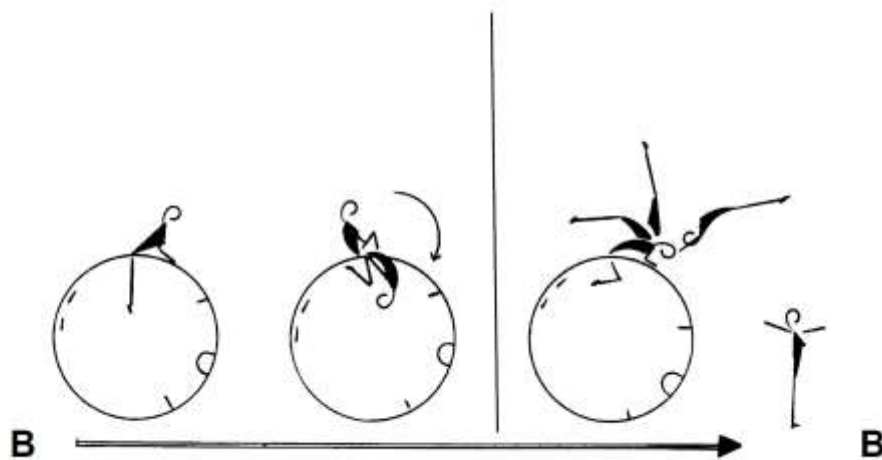


Overlagen met bijzondere overgangen

De hieronder volgende overlagen worden alleen als B-onderdeel erkend als ze rechtstreeks vanuit de beschreven bovenste fase worden geturnd. De voorafgaande bovenste fase wordt daarbij op zichzelf staand - in overeenstemming met de geldende waarde van het element - gewaardeerd.

B.52 Boven: B-, C- of D-element (behalve de varianten vanuit de omgekeerde ellebooghang, bovenarmstand en hoge handenstand)

Uitsprong: overslag vanuit de hoge stand, hoge zit of vluchtige heuphang



Uitvoering:

Voor de uitvoering zie B51 zonder de opmerkingen over de lengteasdraai

Voor de uitvoering van het voorgaande B-, C- of D-element: zie de beschrijving van dat element.

Gehalte:

Het onderdeel wordt alleen erkend als de overslag direct na het desbetreffende B-, C- of D- onderdeel volgt in dezelfde bovenste fase (geen verdere onderste fase of ander element).

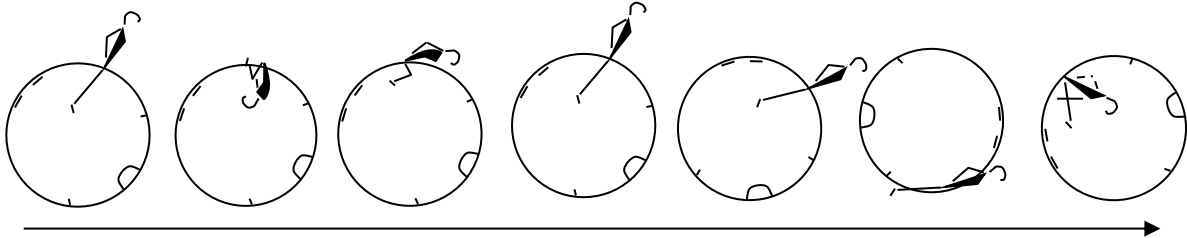
Geen erkenning wanneer vanuit een omgekeerde ellebooghang of bovenarmsteun een "voorovervallen" geturnd wordt.

Voor waardering van een overslag vanuit handenstand: zie de lijst met C-onderdelen

[NB: in de navolgende gevallen wordt steeds maar één B-element geteld]

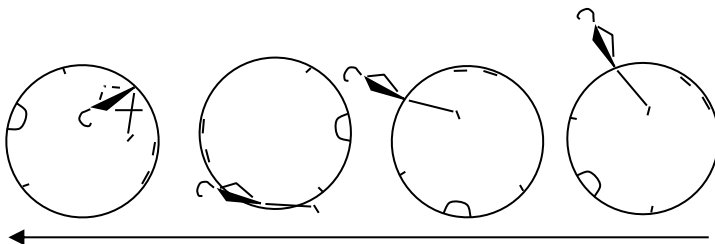
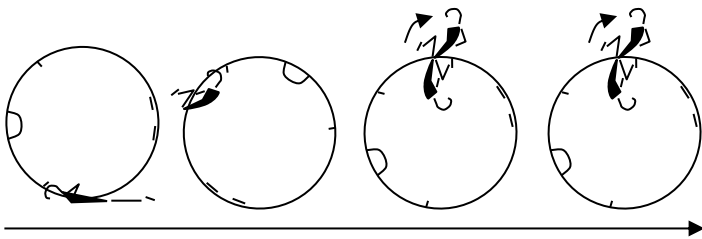
boven: B 25 (= Heupomzwaai) voorwaarts

onder: B 39 (= Buiklig zonder neerzetten van de voeten voorwaarts)



boven: Buiklig achterwaarts, dubbele heupomzwaai

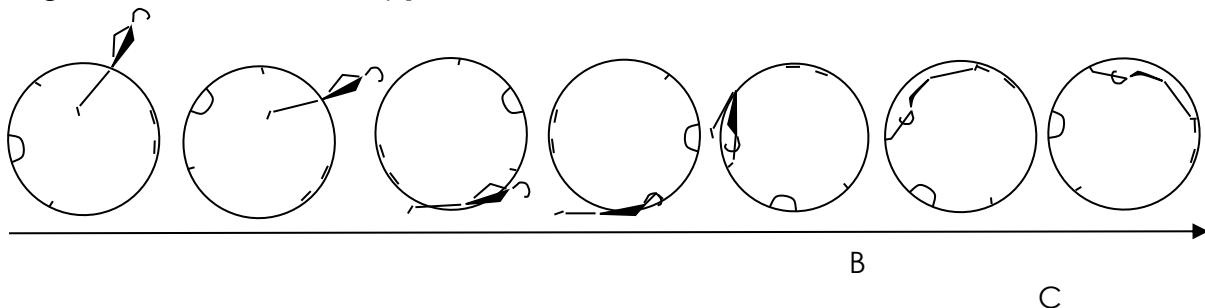
onder: B 39 (= Buiklig zonder neerzetten van de voeten voorwaarts)



B + C: Elementen die als B + C geteld worden:

Voorbeeld:

B 39 (= Buiklig zonder neerzetten van de voeten voorwaarts), C 9 (= Van de buiklig voorwaarts in de reuzenbrug voorwaarts) [NB: de vrije buiklig waardeert het volgende C-element niet op]



Bijlage

Bruggen

Alle bruggen in het rechthoekig turnen worden in dwarsstand geturnd. (De schroefbrug tenminste in het bereik van de voeten). De romp is gespannen overgestrekt. Heupen, armen en ten minste het achterste been zijn gestrekt. Het hoofd is tussen de armen, bij éénarmige uitvoering op gelijke hoogte naast de arm die vast heeft en bij de schroefbrug op gelijke hoogte naast de achterste arm.

Reuzenbruggen (B2, B3, B4, C2, C3, C4, D1, D2, D3, D4)

Houding

Bijv. :op het achterste plankje; bij reuzenbrug bovengreep aan de voorste dwarsgreep; bij de reuzenhoepelbrug buitengreep aan de hoepels bij de voorste greepsport.

Techniek

Het verloop van het onderdeel heeft 3 fasen:

Reuzenbrug voorwaarts in één riem: 1. hang-, 2. trek-, 3. steunfase.

Reuzenbrug achterwaarts in één riem: 1. trek-, 2. steun-, 3. hangfase.

De lichaamsverandering vindt plaats door een krachtige trekbeweging van de armen in de trekfase en stevige zolendruk in de steunfase.

Bij reuzenbruggen zonder riemen vervallen de hang- en trekfase bij het voorwaarts turnen zoals de hangfase bij het achterwaarts turnen. Daarvoor in de plaats komt een aanvullende ligsteunfase.

Alle reuzenbruggen kunnen, in plaats van met bovengreep aan een greep of een sport, ook met buitengreep aan de hoepels bij de overeenkomstige sporten (beide handen op gelijke hoogte) geturnd worden en worden dan als reuzenhoepelbrug beschreven.

Voorbeelden van bijzondere varianten:

- Reuzenbrug op de hoepels bij de achterste planksport,
- Reuzenbrug op de onderste spreidsport aan de bovenste spreidsport (plankjes voor),
- Reuzenbrug op de onderste spreidsport aan de bovenste spreidsport (plankjes achter),
- Reuzenbrug op de voorste greepsport of op of in de voorste dwarsgreep aan het achterste plankje,
- Reuzenbrug op de achterste greepsport of op of in de achterste dwarsgreep aan de voorste spreidsport
- Reuzenbrug op de voorste spreidsport aan de bovenste dwarsgreep.
- Nieuw: Reuzenbrug op het voorste plankje (achterwaarts of voorwaarts zonder riemen).

Overgangen in het rechthoekig turnen (Zie B9)

Positiewissel in rechtop en ondersteboven geturnd.

Positiewissel van armen en handen
- vrije positiewissel: (schrijfwijze: [vrij])
(...)

Met halve draai, met hele draai.

De armen worden aanvankelijk gelijktijdig uit de voorgaande positie losgelaten en in de zij-/hooghouding gebracht. Tijdens de draai mogen ze licht zakken, om een aanraking met de grepen of hoepels te voorkomen. Is de nieuwe bewegingsrichting bereikt, dan blijven de armen nog een ogenblik in de zijhouding, voordat zij (evt.) de nieuwe greeppositie innemen.

(...)

Positiewissel van de benen en voeten.

(...)

Draai van de voet in een riem onderste boven geturnd.

De tenen worden tijdens de gehele draai opgeheven (trapezehang) en mogen ook tijdens de gehele radomwenteling opgeheven blijven.

(...)

Spreaden / Schrede.

Bij voor(op)-, achter(op), zijwaarts(op)spreaden blijft het spreadbeen tijdens de gehele beweging gestrekt. Het spreaden zal tenzij anders voorgeschreven - via de kortste weg plaats vinden. In twijfelgevallen wordt het spreadbeen langs het standbeen in de nieuwe positie geleid.

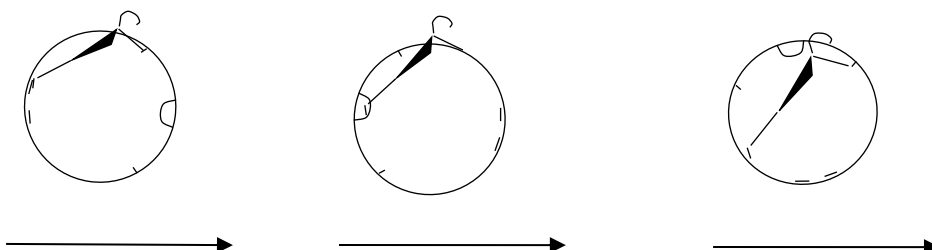
Voor het voor-, achter- en zijwaartsspreiden geldt aanvullend, dat het been minstens in een hoek van 45° gehouden moet worden.

Opmerking bij de hoge ligsteun (Zie B17)

Hoge ligsteun

Bij de hoge ligsteun bevindt zich het lichaamsswaartepunt onder het hoepelvlak en alleen het schouder- of ook borstbereik bevinden zich boven het hoepelvlak. Ook hierbij overbrugt de turner 4 dwarsverbindingen, dat betekent dat onder de ondersteuningspunten van de voeten (voet) en handen (hand) zich nog twee andere dwarsverbindingen bevinden.

Voorbeelden van hoge ligsteun



Hoge ligsteun op het
Hoge ligsteun op de
achterste plankje aan
achterste spreidsport
de bovenste
aan de voorste
dwarsgreep voorwaarts
dwarsgreep voorwaarts

Hoge ligsteun in de
hoepelgreep aan de
bovenste spreidsport
voorwaarts

Opmerkingen bij de hoge Rollen (Zie B22)

Rollbewegingen

Bij de rollbewegingen voert het lichaam een draaibeweging om de breedte as uit.

Hoge rol

De draaibeweging volgt ongeveer ter hoogte van de hoepels, waarbij zich het lichaamszwaartepunt langs de hoepels voortbeweegt. De bovenarmen of de schouders raken daarbij de hoepels. De rug kan op een sport liggen. De armen mogen tijdens de rol gebogen zijn. De benen worden direct na het verlaten van de uitgangspositie gesloten en de beenhouding wordt pas bij het bereiken van de eindpositie eventueel veranderd. De handen pakken in buitengreep van boven op de hoepels. Bij de hoge rol voorwaarts kan de turner ook aanvankelijk over de bovenarmen rollen en dan van buitenaf de hoepels pakken. De ellebogen blijven tijdens de draaibeweging altijd boven het hoepelvlak (in tegenstelling tot bepaalde varianten van de afzwaaibewegingen).

Opmerkingen bij op-, af- en omzwaaibewegingen

(...)

Op-, af-, omzwaaibewegingen

Bij de op-, af- en omzwaaibewegingen voert het lichaam meestal een draaibeweging om een sport als draaias uit.

Bij de opzwaaibewegingen is de uitgangspositie van het lichaamszwaartepunt lager dan de eindpositie.

Bij de afzwaaibewegingen is de uitgangspositie van het lichaamszwaartepunt hoger dan de eindpositie.

Bij de omzwaaibewegingen is de uitgangspositie van het lichaamszwaartepunt gelijk aan de eindpositie.

Heupopzwaai (zie B23)

Heupopzwaai achterwaarts

De afzet vanaf het standvlak kan met beide benen gebeuren of volgen op een voorspreiden van een been. Bij een afzet met beiden benen mogen de benen gehurkt opgeheven worden totdat de voeten het hoepelvlak bereikt hebben.

Daarna moeten de benen gestrekt worden. Bij een afzet door middel van voor-spreiden van een been moeten de benen gesloten worden, als het spreidbeen de horizontaal bereikt heeft. De armen zijn gebogen, de ellebogen bevinden zich langs het lichaam, zodat ze niet achter de hoepels blijven hangen. De heupen zijn gebogen. De handen pakken de sport in bovengreep. De heupopzwaai wordt tot steun aan en sport geturnd. Andere eindposities zijn mogelijk en moeten beschreven worden.

Varianten:

- Heupopzwaai tegen de rolrichting in.

Heupafzwaai voorwaarts met halve draai (zie B24)

De turner maakt aanvankelijk een rompbuiging voorwaarts en komt zo in een heuphang. In deze positie pakt de ene hand voor het lichaam langs de hoepel aan de tegenovergestelde lichaamszijde (bovengreep); de andere hand pakt achter de rug langs de hoepel aan de tegenovergestelde lichaamszijde.

De afzwaaibeweging volgt en gelijktijdig vindt de halve draai om de lengteas plaats. Daarbij zijn de heupen kortstondig gestrekt en worden daarna pas weer gebogen en

Variant:

Heupafzwaai voorwaarts tegen de rolrichting met halve draai

Heupomzwaai achterwaarts (zie B25)

Bij de heupomzwaai achterwaarts bevindt zich de draaias (=sport) op buikhoogte. De armen zijn sterk gebogen en de ellebogen langs het lichaam. De handen pakken in bovengreep aan de sport of in buitengreep aan de hoepels en mogen in de eindfase losgelaten worden. De benen blijven tijdens de draaibeweging gesloten. De heupen zijn sterk gebogen.

Heupomzwaai voorwaarts

De draaias (=sport) bevindt zich op buikhoogte. De armen zijn gebogen. De handen mogen in het begin losgelaten worden, zodat aanvankelijk alleen het bovenlichaam zwaaigericht naar voren gebogen is. Pas ongeveer ondersteboven hangend pakken de handen in buitengreep de hoepels, resp. in bovengreep de sport. De ellebogen zijn langs het lichaam. De benen blijven tijdens de draaibeweging gesloten. De heupen zijn gebogen.

Bijvoorbeeld gehurkt en gebuckt zijn mogelijk.

Opmerkingen bij B 33

(...)

Beenzwaaibewegingen

Bij de beenzwaibewegingen wordt een positieverandering door een beenzwaibeweging veroorzaakt.

Hoog overhurken

Vanuit steun op de sport met bovengreep of vanuit steun op de hoepels in het sportbereik met buitengreep worden de benen aanvankelijk gestrekt naar achteren gezwaid, dan direct ingehurkt en over de sport gebracht. De benen blijven daarbij gesloten. De armen zijn tijdens het overhurken gestrekt.

Structuurgroepen

Nadat het derde gehalteonderdeel uit dezelfde structuurgroep (ook in de gevallen, wanneer meerdere structuurgroepen in een elementverbinding voorkomt) wordt het gehalteonderdeel niet meer geteld. Aansluitend wordt een aftrek van 0,2 punt (per structuurgroep) voor de samenstelling voor onbrekende veelzijdigheid gegeven.

Structuurgroepen in het **rechtuit turnen** zijn:

- * Knieëndraai (alle variaties)
- * Heupomzwaaien (alle variaties)
- * Hoog overhurken (alle variaties)
- * Alle elementcombinaties met een kniependel – zowel bij een centraal als decentraal onderdeel.
- * Heupafzwaai met een 1/2^e draai
- * Hoge rol (alle variaties)
- * Reuzenbrug (alle variaties – inclusief met één arm)

In een onderdeel kunnen ook meerdere elementen van dezelfde structuurgroep geturnd worden (bijv. heupomzwaai achterwaarts dubbel of drievoudig) als ook met elementen uit andere structuurgroepen gecombineerd worden (bijv. hoog overhurken achterwaarts, dubbele heupomzwaai achterwaarts). Daarbij telt het meermaals turnen van elementen van dezelfde structuurgroep in een onderdeel voor de veelzijdigheid hetzelfde als het eenmaal turnen van elementen van een structuurgroep. Voorbeeld: Hoog overhurken achterwaarts, dubbele heupomzwaai: Telt voor de veelzijdigheid als: 1 x structuurgroep “hoog overhurken” en 1 x structuurgroep “heupomzwaai”.