

Turnen dames
Instap - Nationaal 1

Uitgangspositie: Hang aan rekstok met schlaufen of bandjes

	1	2	3	4-5-6-7				8	9	10	11	12	(13)	14
+ 0.30											 45° boven horizontaal	 naar 14		 3x
Basis D = 4.50								 1 sec 1 sec	 3x min 45°		 horizontaal	 naar 13	Onderuit- zwaai 	 3x minimaal horizontaal
- 0.30											 45° onder horizontaal			



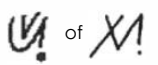
















Pupil 1 – Nationaal 1

Uitgangspositie: Hang aan rekstok met schlaufen of bandjes

	1	2	3	4-5-6-7				8	9	10	11	12	13	14	15	
+ 0.30									 of			overgang reus a.o. naar reus v.o. binnen 10° van verticaal: D + 0,30				overgang reus v.o. naar reus a.o. binnen 10° van verticaal: D + 0,30
Basis D = 4.50									 45° boven horizontaal		 3x					
- 0.30									 horizontaal							


















Pupil 2 – Nationaal 1 – oefening 1

Uitgangspositie: Hang aan enkele brugligger

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
+ 0.30					 of 					 armen langs oren
Basis D = 4.50					 of  of 					
- 0.30		 min 45°								

Pupil 2 – Nationaal 1 – oefening 2

Uitgangspositie: Hang aan enkele brugligger

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
+ 0.30					of					 armen langs oren
Basis D = 5.40					 of  of 					
- 0.30		 min 45°								



Instap – Nationaal 2

Uitgangspositie: Hang aan rekstok met schlaufen of bandjes

	1	2-3-4			5	6	7	8	9	10	11
+ 0.30								 45° boven horizontaal			
Basis D = 4.50		V	L) () () () () () 1 sec 1 sec snel	 3x min 45°		 horizontaal		Onderuit- zwaai	 3x minimaal horizontaal
- 0.30								 45° onder horizontaal			










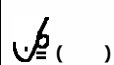





Pupil 1 – Nationaal 2

Uitgangspositie: Hang aan rekstok met schlaufen of bandjes

	1	2	3-4-5-6				7	8	9	10	11	(12)	13
+ 0.30										 45° boven horizontaal	naar 13		3x
Basis D = 4.50			V	L		V) () () () () () 1 sec 1 sec snel	 3x min 45°		 horizontaal	 naar 12	Onderuit- zwaai 	3x minimaal horizontaal
- 0.30										 45° onder horizontaal			









Pupil 2 – Nationaal 2 – oefening 1

Uitgangspositie: Hang aan enkele brugligger

	1	2	3	4	(5)	6	7	8
+ 0.30		 45° boven horizontaal		 45° boven horizontaal			 45° boven horizontaal	
Basis D = 4.50		 horizontaal		 horizontaal			 horizontaal	
- 0.30		 45° onder horizontaal		 45° onder horizontaal			 45° onder horizontaal	

Pupil 2 – Nationaal 2 – oefening 2

Uitgangspositie: Hang aan enkele brugligger

	1	2	(3)	4	5	6	7
+ 0.30		of 45° boven horizontaal					
Basis D = 5.40		 horizontaal					
- 0.30		 45° onder horizontaal					



Jeugd 1 – Nationaal 2 – oefening 1

Uitgangspositie: Hang aan enkele brugligger

	1	2	3	4	5	6	7
+ 0.30		of					
Basis D = 4.50		45° boven horizontaal					
- 0.30							
		horizontaal					










Jeugd 1 – Nationaal 2 – oefening 2

Uitgangspositie: Hang aan enkele brugligger

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
+ 0.30		of							
Basis D = 5.40		45° boven horizontaal							
- 0.30									
		horizontaal							














Instap – Nationaal 3

Uitgangspositie: Hang aan rekstok met schlaufen of bandjes

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
+ 0.30							 horizontaal				
Basis D = 4.50		strek- hang	) (1 sec 1 sec) ((snel	 3x min 45°		 45° onder horizontaal		Onderuit- zwaai	 3x horizontaal
- 0.30											









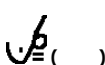







Pupil 1 – Nationaal 3

Uitgangspositie: Hang aan rekstok met schlaufen of bandjes

	1	2 - 3 - 4			5	6	7	8	9	10	13	
+ 0.30								 45° boven horizontaal				
Basis D = 4.50				) (1 sec 1 sec) ((snel	 3x min 45°	 ( horizontaal		Onderuit- zwaai	 3x minimaal horizontaal
- 0.30								 45° onder horizontaal				









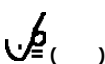







Pupil 2 – Nationaal 3

Uitgangspositie: Hang aan enkele brugligger

	1	2	3	4	5	6	7
+ 0.30		 45° boven horizontaal		 45° boven horizontaal		 45° boven horizontaal	
Basis D = 4.50		 horizontaal		 horizontaal		 horizontaal	
- 0.30		 45° onder horizontaal		 45° onder horizontaal		 45° onder horizontaal	of 









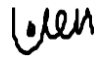

Jeugd 1 – Nationaal 3 – oefening 1

Uitgangspositie: Hang aan enkele brugligger

	1	2	3	(4)	5	6	7
+ 0.30		 45° boven horizontaal	 door naar 5	 45° boven horizontaal		 45° boven horizontaal	
Basis D = 4.50		 horizontaal		 horizontaal		 horizontaal	
- 0.30		 45° onder horizontaal	 door naar 4	 45° onder horizontaal		 45° onder horizontaal	of 








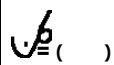

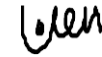



Jeugd 1 – Nationaal 3 – oefening 2

Uitgangspositie: Hang aan enkele brugligger

	1	2	3	4	5	6	7
+ 0.30		 45° boven horizontaal					
Basis D = 5.40		 horizontaal					
- 0.30		 45° onder horizontaal					

Jeugd 1 – Nationaal 4

Uitgangspositie: Hang aan enkele brugligger

	1	2	3	4	5	6	7
+ 0.30		 45° boven horizontaal		45° boven horizontaal		 45° boven horizontaal	
Basis D = 4.50		 horizontaal		 horizontaal		 horizontaal	
- 0.30		 45° onder horizontaal		 45° onder horizontaal		 45° onder horizontaal	of 