

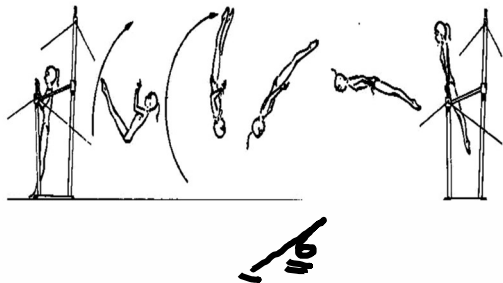


Dutch
Gymnastics

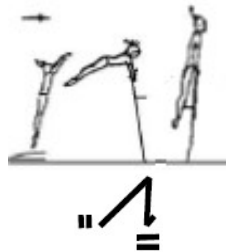
BRUG ONGELIJK TOEGEVOEGDE A-ELEMENTEN

TOEGEVOEGDE A-ELEMENTEN (TA) – 1.000 – OPSPRONGEN

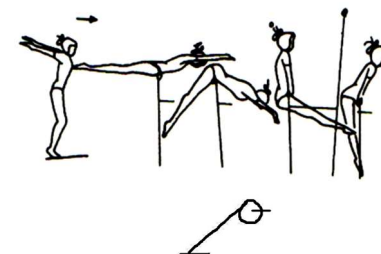
1.001
Borstwaartsomtrekken, afzet 1 of 2 benen



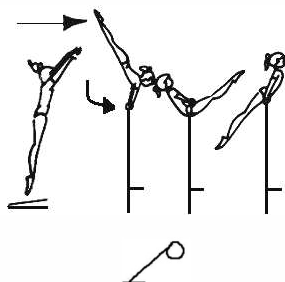
1.002
Opspringen tot steun
Geldt alleen voor supplement 6 & 7



1.007
Vanuit aanloop en afzet met 2 benen heupdraai voorover



1.010
Opspringen tot vrije steun en heupdraai achterover



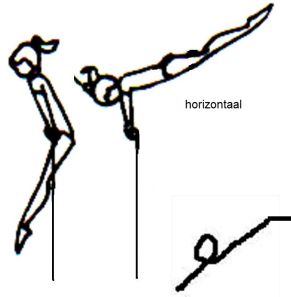
TOEGEVOEGDE A-ELEMENTEN (TA) – 2.000 – ACHTEROPZWAAIEN EN VRIJE HEUPDRAAIEN

2.001

Achteropzwaai horizontaal

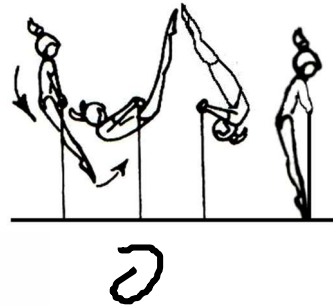
- Geldt voor supplement E, F, G, H en supplement 4 t/m 7 als MW

- Geldt voor supplement 3 en D niet als MW, wel voor SE



2.005

Vrije heupdraai achterover

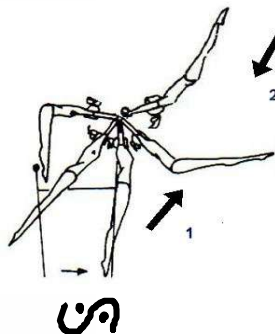


TOEGEVOEGDE A-ELEMENTEN (TA) – 3.000 – REUZENDRAAIEN

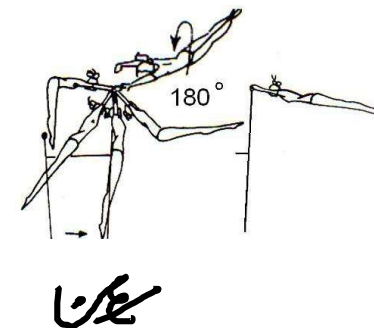
3.001
1x kurbet; in stille hang overstrekte kurbethouding (hol) (1 sec.) gevolgd door gesloten kurbethouding (bol) (1 sec.)
Geldt alleen voor supplement 4 t/m 7



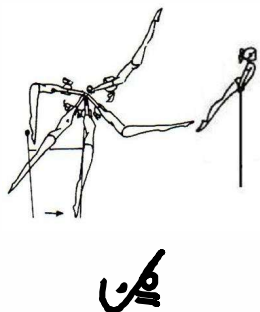
3.002
Strekhangzwaai (voorzwaai achterzwaai)
Geldt alléén voor supplement F, G en H en supplement 4 t/m 7 als MW



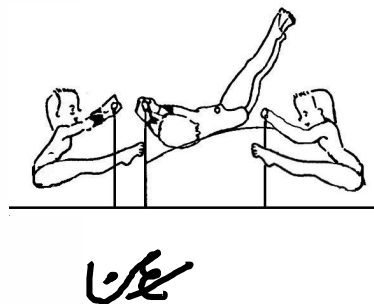
3.003
Neerzwaai tussen de liggers, voorzwaai met ½ draai (180°) op hoge ligger hoogte (horizontaal)



3.004
Voorzwaai borstwaartsom (driekwartreus) **Geldt óók in MB3 als MW.**



3.005
Zweefhangzwaai aan de lage ligger met ½ draai (180°) (met voeten op de ligger) om de lengte as



3.006
Vanuit stille hang optrekken tot buighang met kin boven ligger (1 sec.), terug tot hang
Geldt alleen voor supplement 4 t/m 7



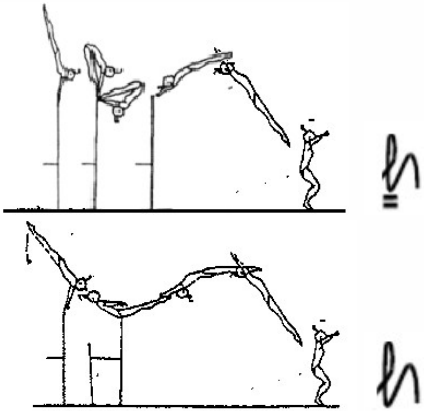
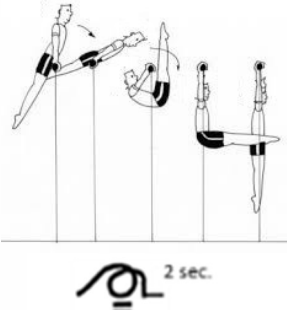
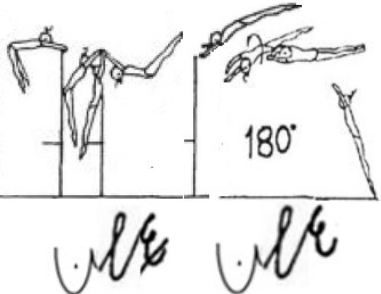

Brug – TA - Groep 3 – 1
TOEGEVOEGDE A-ELEMENTEN (TA) – 5.000 – GEHOEKTE DRAAIEN

5.008

Ophurken (met liggerwissel)



Brug – TA - Groep 5 – 1
TOEGEVOEGDE A-ELEMENTEN (TA) – 6.000 – AFSPRONGEN

<p>6.001 Vanuit streksteun op de ligger - (tegenspreiden) ondersprong af tot stand</p> 	<p>6.002 Vanuit streksteun voorover duikelen tot hoekhang (2 sec.) en komen tot stand Geldt alleen voor supplement 4 t/m 7</p> 	<p>6.003 Onderzwaai (zonder voetplaatsing) vanuit strekhangzwaai met ½ of 1/1 draai</p> 
	<p>6.005 Vanuit streksteun voorover duikelen tot hurkhang (2 sec.) en komen tot stand Geldt alleen voor supplement 4 t/m 7</p> 	



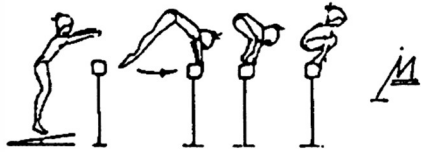
Dutch
Gymnastics

BALK TA-ELEMENTEN

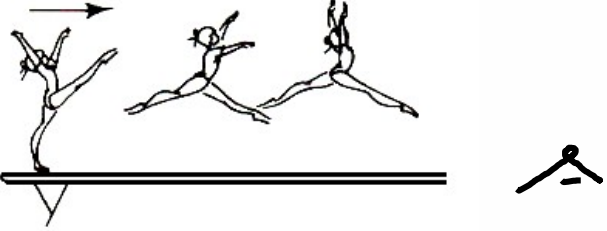
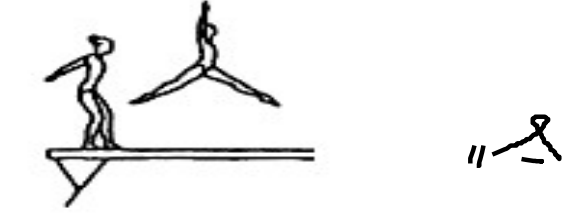
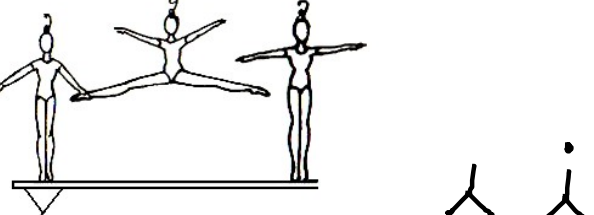

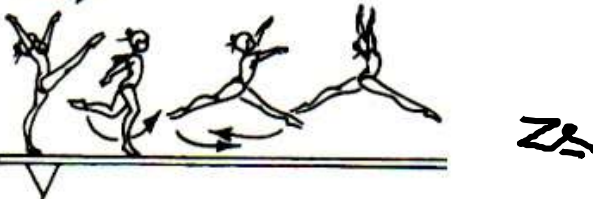
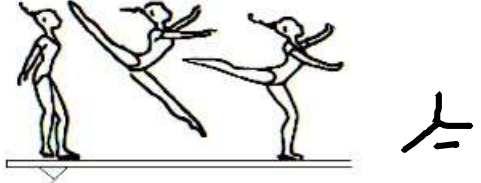

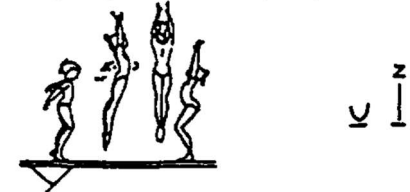

TOEGEVOEGDE A-ELEMENTEN (TA) – 1.000 – OPSPRONGEN

1.006

Vanuit parallelstand voorlings of aanloop 90° ten opzichte van de balk - sprong tot hurkstand (ophurken)

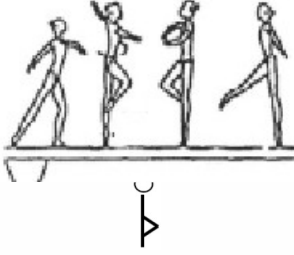
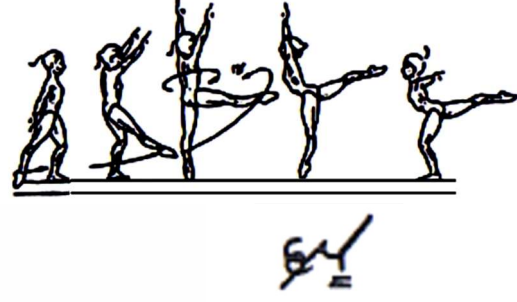
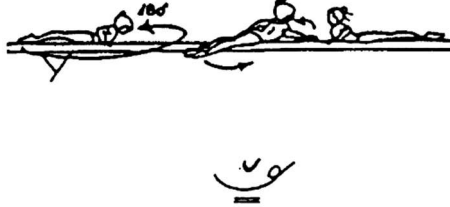


TOEGEVOEGDE A-ELEMENTEN (TA) – 2.000 – GYMNASTISCHE SPRONGEN

<p>2.001 Loopsprong voorwaarts (beenspreiding 135°)</p> 	<p>2.002 Loopsprong op de plaats (afzet van beide benen, beenspreiding 135°), dwars of parallel</p> 	<p>2.003 Spreidsprong met gestrekte heupen dwars of parallel op de balk (beenspreiding 135°)</p> 
<p>2.004 Sprong met het vrije been boven horizontaal - afzet van 1 been</p> 	<p>2.005 Wisselloopsprong (beenspreiding 135°)</p> 	<p>2.008 Sisonne (beenspreiding 135°)</p> 
<p>2.009 Streksprong</p>  <p>Streksprong met ½ draai (180°)- idem met beenwissel</p> 	<p>2.011 Hurksprong - afzet van een of beide benen</p> 	

Balk – TA - Groep 2 – 1

TOEGEVOEGDE A-ELEMENTEN (TA) – 3.000 – GYMNASTISCHE DRAAIEN

<p>3.001 1/2 draai (180°) op 1 been - vrije been in passé Geldt alleen voor supplement 4 t/m 7</p> 	<p>3.002 Fouetendraai voorwaarts of achterwaarts (werkbeen voor en na de draai 45° geheven)</p> 	<p>3.008 1/2 draai (180°) in buiklig - handen steunen na elkaar</p> 
---	--	---

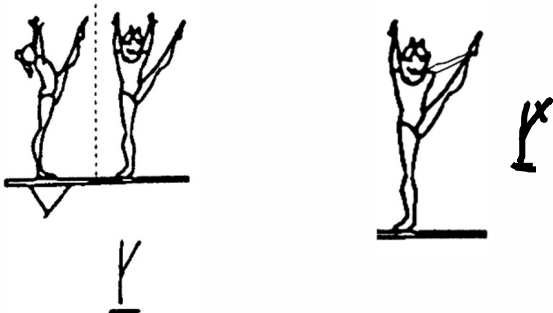
TOEGEVOEGDE A-ELEMENTEN (TA) – 4.000 – HOUDINGEN EN ACROBATISCHE ELEMENTEN ZONDER VLUCHT

4.002 (D)

Zweefstand voorover, standbeen gestrekt (beenspreiding 135°) – 2 seconden



Stand op 1 been (hele voet) - vrije been voor- of zijwaarts houden boven 90° - 2 seconden



4.002

Hoge hoeksteun gesloten of gespreid, 1 seconde vast houden



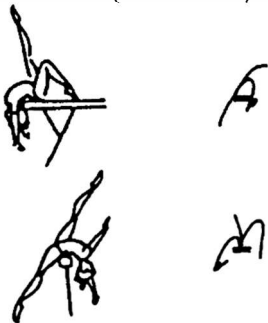
4.002

Vrije spreidhoeksteun, vrije hoeksteun, 1 seconde vast houden



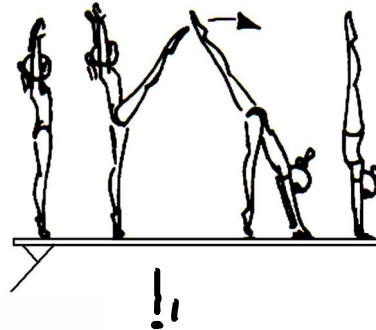
4.003 (D)

Liggen zonder steun van de handen met grote beenspreiding en sterke romp-buiging aan einde van de balk of parallel aan de balk (2 seconden)



4.003

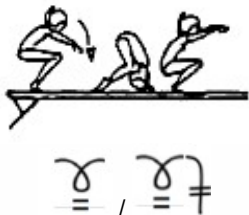
Vluchtige handstand of handstand 1 seconde (180°)



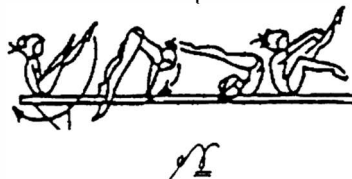
TOEGEVOEGDE A-ELEMENTEN (TA) – 4.000 – HOUDINGEN EN ACROBATISCHE ELEMENTEN ZONDER VLUCHT

4.005

Rol voorover met steun van de handen tot hurkzit of tot rijzit

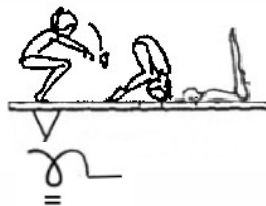


Idem rol voorover vanuit achteropzwaai

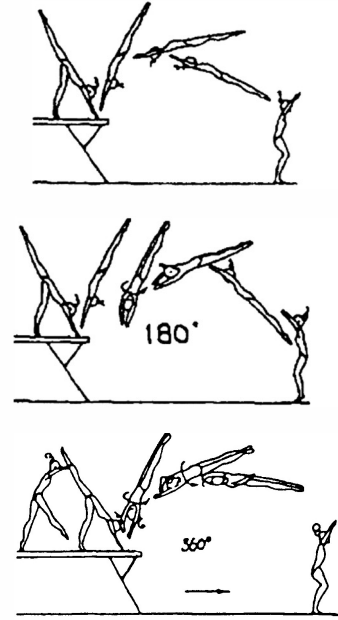
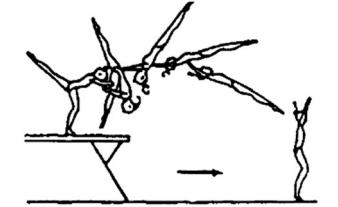
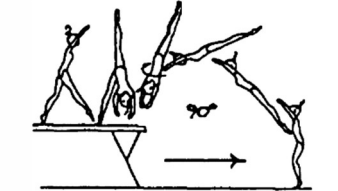
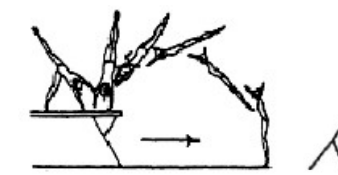
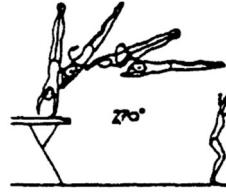
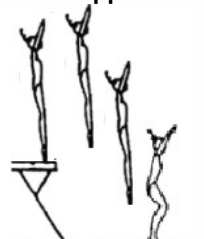


Klemrol

Geldt alleen voor supplement 6 & 7

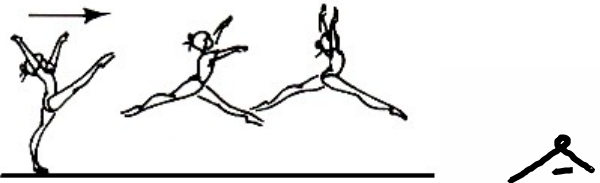
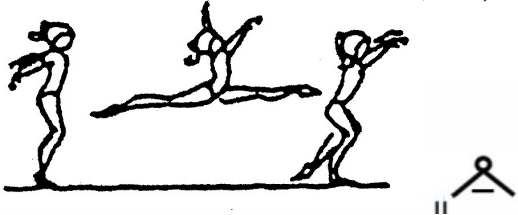
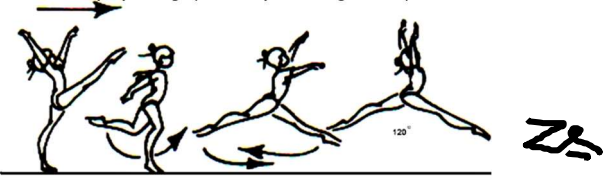
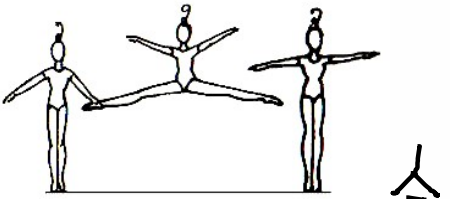
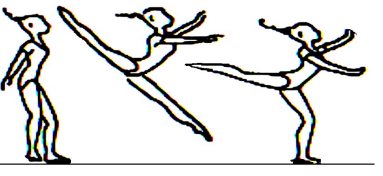
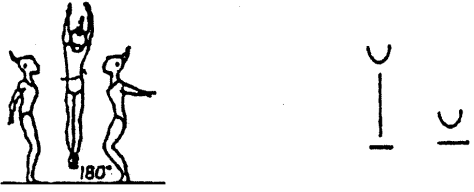
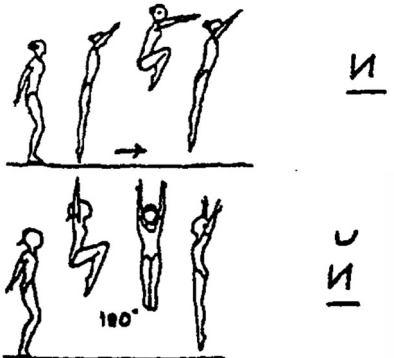


TOEGEVOEGDE A-ELEMENTEN (TA) – 6.000 – AFSPRUNGEN

<p>6.001 Overslag voorover - ook met ½ draai (180°) of 1/1 draai (360°) na de steun van de handen</p>  <p>Handwritten notes: <i>?</i>, <i>180°</i>, <i>360°</i>, and a checkmark.</p>	<p>6.001 Vrije overslag voorover</p>  <p>Handwritten note: <i>180</i></p> <p>Vrije arabier</p>  <p>Handwritten note: <i>180</i></p>	<p>6.001 Arabier af</p>  <p>Handwritten note: <i>180</i></p> <p>Idem met ¾ draai (270°)</p>  <p>Handwritten note: <i>270</i></p>
<p>6.001 Streksprong af Geldt alleen voor supplement 6 & 7</p>  <p>Handwritten note: <i>180</i></p>		

VLOER TOEGEVOEGDE A-ELEMENTEN



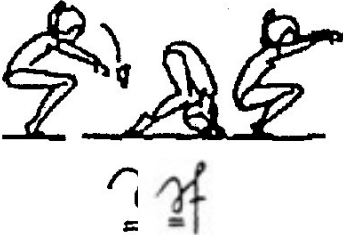
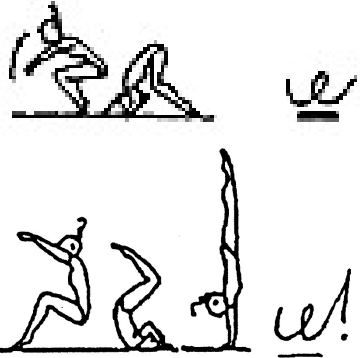
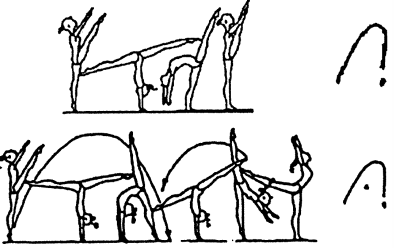
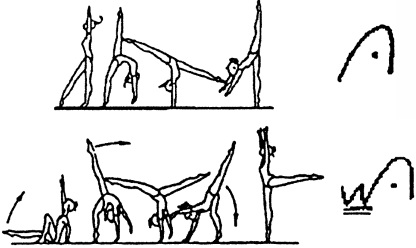
TOEGEVOEGDE A-ELEMENTEN (TA) - 1.000 – GYMNASTISCHE SPRONGEN

<p>1.001 Loopsprong voorwaarts (beenspreiding 135°)</p> 	<p>1.002 Loopsprong op de plaats (beenspreiding 135°)</p> 	<p>1.005 Wisselloopsprong (beenspreiding 135°)</p> 
<p>1.007 Spreidsprong met gestrekte heupen (beenspreiding 135°)</p> 	<p>1.009 Sisonne (beenspreiding 135°)</p> 	<p>1.010 Streksprong met 1/2 draai (180°)</p> 
<p>1.012 Hurksprong (benen gesloten), ook met 1/2 draai - afzet van een of beide benen</p> 		

2.001
½ draai (180°) op 1 been - vrije been in passé
Geldt alleen voor supplement 4 t/m 7

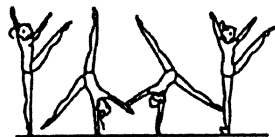


TOEGEVOEGDE A-ELEMENTEN (TA) – 3.000 – ELEMENTEN MET STEUN VAN DE HANDEN

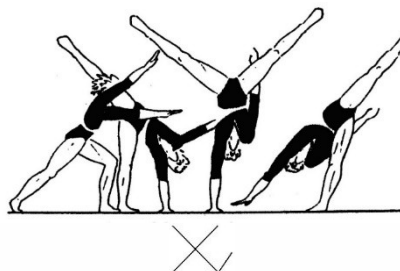
<p>3.001 Zwaaien tot handstand, vluchtig of 1 seconde (180°)</p>  <p>Handstanddoorrol</p> 	<p>3.002 Rol voorover of snelle rol voorover zonder handensteun</p> 	<p>3.003 Rol achterover (tot handstand)</p> 
<p>3.004 Langzame overslag voorover of langzame overslag v.o., a.o. (Tik-Tak)</p> 	<p>3.005 Langzame overslag achterover, ook vanuit hurkspreidzit (Valdez)</p> 	



3.006
Radslag



3.007
Radslag op 1 arm



6.001

Geldt alleen voor supplement 6 t/m 7

Spreidzit met buik op de grond



Schredezit



Spagaat



Split



Boogje opduwen

