



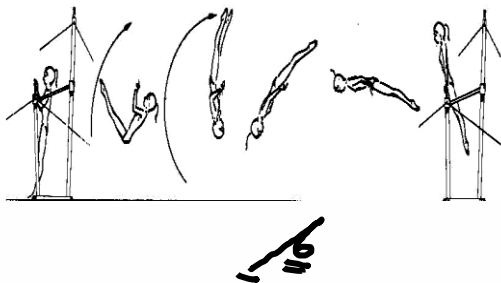


Dutch  
Gymnastics

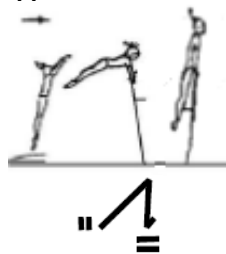
# BRUG ONGELIJK TOEGEVOEGDE A-ELEMENTEN

**TOEGEVOEGDE A-ELEMENTEN (TA) – 1.000 – OPSPRONGEN**

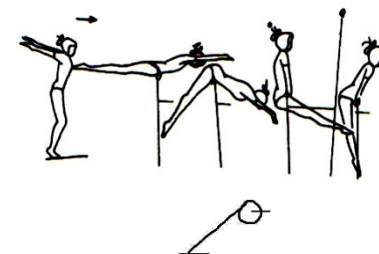
1.001  
Borstwaartsomtrekken, afzet 1 of 2 benen



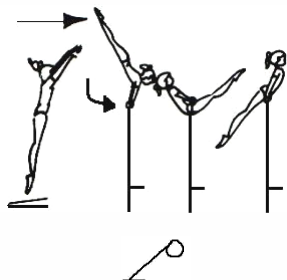
1.002  
Opspringen tot steun  
**Geldt alleen voor supplement 6 & 7**



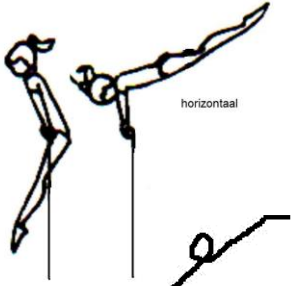
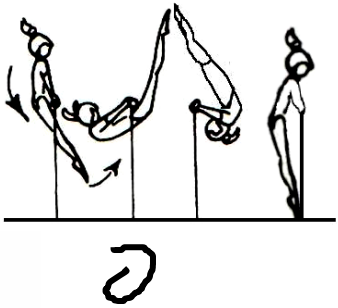
1.007  
Vanuit aanloop en afzet met 2 benen heupdraai voorover



1.010  
Opspringen tot vrije steun en heupdraai achterover



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

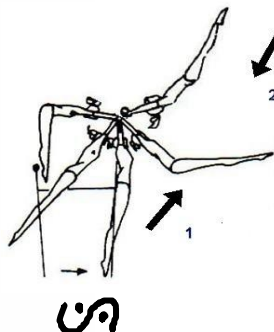
<p>2.001 Achteropzwaai horizontaal - Geldt voor supplement E, F, G, H en supplement 3 t/m 7 als MW - Geldt voor supplement D niet als MW</p> 	<p>2.005 Vrije heupdraai achterover</p> 	
--	--	--

**TOEGEVOEGDE A-ELEMENTEN (TA) – 3.000 – REUZENDRAAIEN**

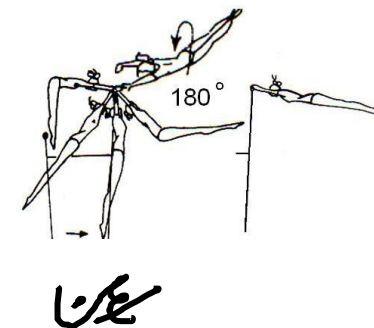
3.001  
1x kurbet; in stille hang overstrekte kurbethouding (hol) (1 sec.) gevolgd door gesloten kurbethouding (bol) (1 sec.)  
**Geldt alleen voor supplement 3 t/m 7**



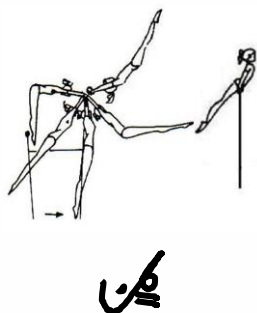
3.002  
Strekhangzwaai (voorzwaai achterzwaai)  
**Geldt alléén voor supplement F, G en H en supplement 3 t/m 7 als MW**



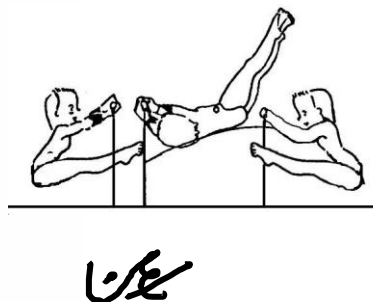
3.003  
Neerzwaai tussen de liggers, voorzwaai met ½ draai (180°) op hoge ligger hoogte (horizontaal)



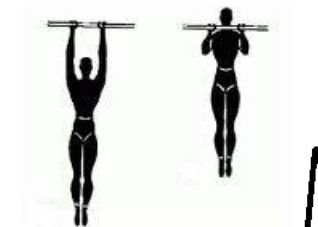
3.004  
Voorzwaai borstwaartsom (driekwartreus)



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

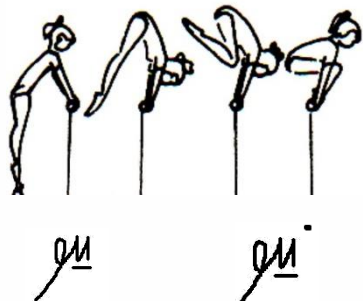


3.006  
Vanuit stille hang optrekken tot buighang met kin boven ligger (1 sec.), terug tot hang  
**Geldt alleen voor supplement 3 t/m 7**



TOEGEVOEGDE A-ELEMENTEN (TA) – 5.000 – GEHOEKTE DRAAIEN

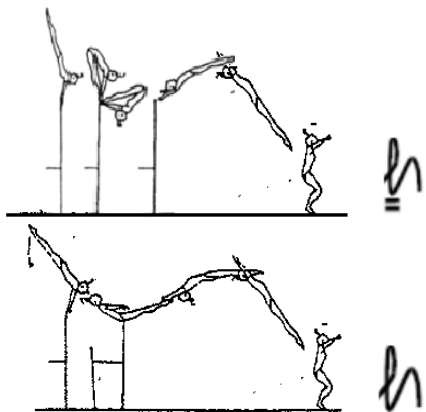
5.008  
Ophurken (met liggerwissel)



**TOEGEVOEGDE A-ELEMENTEN (TA) – 6.000 – AFSPRONGEN**

6.001

Vanuit streksteun op de ligger - (tegenspreiden) ondersprong af tot stand



6.002

Vanuit streksteun voorover duikelen tot hoekhang (3 sec.) en komen tot stand

**Geldt alleen voor supplement 3 t/m 7**

