



Turn en speldag 2022

Heren Ringen



versie2

Onderbouw

:Kies uit iedere kolom 1 element, de oefening bestaat dus uit 4 elementen.

Element 1	Element 2	Element 3	Element 4	Waarde per element
Met lange armen – hurkhang (2 sec)	2x zwaai	2x zwaai	Stil hangen en afspringen	0.3
Met lange armen hoekhang (2 sec) minimaal 90°	2x zwaai tot vouwhang - uitzwaai			0.4
Hoekhang 90° minimaal met gebogen armen (2 sec)	2x zwaai tot vouwhang – kaars - uitzwaai	2x zwaai boven horizontaal of hoger	1 zwaai tot vouwhang – doorrollen tot ruglingse hang – lichaam vertikaal en neerspringen	0.5



Turn en speldag 2022

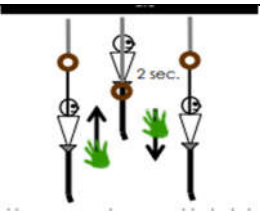
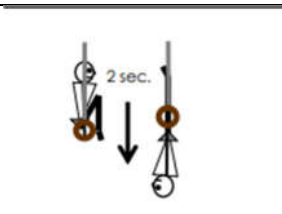
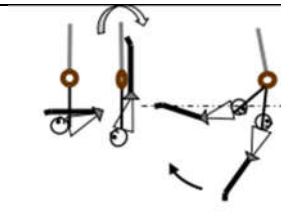
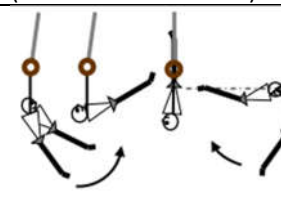
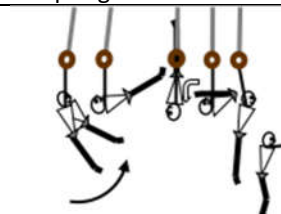
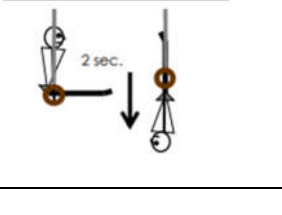
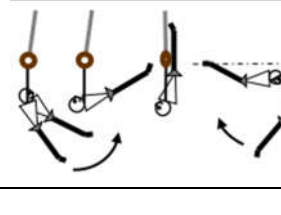
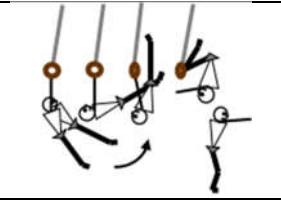
Heren Ringen



versie2

Middenbouw/bovenbouw

Nivo A : Kies uit iedere kolom 1 element, de oefening bestaat dus uit 5 elementen.

Element 1	Element 2	Element 3	Element 4	Element 5	Waarde per element
Hang – komen tot streksteun met hulp (2 sec)- terug met hulp	Hurkksteun (2 sec) – rol achterover tot omgekeerde hang	Zwaai uit (1 zwaai achterwaarts)	Zwaai voorwaarts tot omgekeerde hang – zwaai uit (1 zwaai achterwaarts)	Zwaai voorwaarts tot omgekeerde hang – vouwhang – doorrollen achterwaarts tot ruglingse hang en spring neer	
					0.3
	Hoeksteun (2 sec) – rol achterover tot omgekeerde hang		Zwaai voorwaarts tot omgekeerde hang – zwaai uit (1 zwaai achterwaarts) – voeten in de horizontaal		
					0.4
				Zwaai voorwaarts – salto achterover af (een extra zwaai achterwaarts – voorwaarts is toegestaan)	
					0.5



Turn en speldag 2022

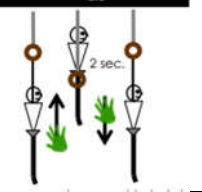
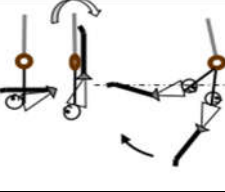
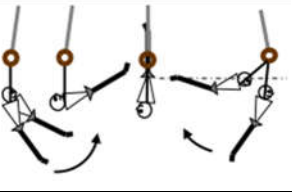
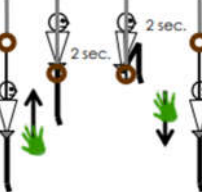
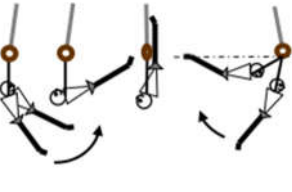
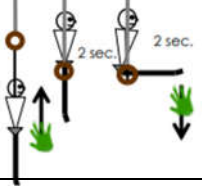
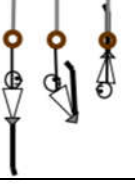
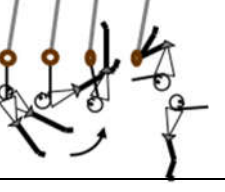
Heren Ringen



versie2

Middenbouw/bovenbouw

Nivo B : Kies uit iedere kolom 1 element, de oefening bestaat dus uit 5 elementen.

Element 1	Element 2	Element 3	Element 4	Element 5	Waarde per element
Hang – komen tot streksteun met hulp (2 sec)- terug met hulp		Zwaai uit (1 zwaai achterwaarts)	Zwaai voorwaarts tot omgekeerde hang – zwaai uit (1 zwaai achterwaarts)	Zwaai voorwaarts tot omgekeerde hang – vouwhang – doorrollen achterwaarts tot ruglingse hang en spring neer	
					0.3
Hang – komen tot streksteun met hulp (2 sec)- inhurken (2 sec)- terug met hulp	Hang – met kromme benen komen tot omgekeerde hang		Zwaai voorwaarts tot omgekeerde hang – zwaai uit (1 zwaai achterwaarts) – voeten in de horizontaal		
					0.4
Hang – komen tot streksteun met hulp (2 sec)- hoeksteun (2 sec)- terug met hulp	Hang – met rechte benen komen tot omgekeerde hang			Zwaai voorwaarts – salto achterover af (een extra zwaai achterwaarts – voorwaarts is toegestaan)	
					0.5



Turn en speldag 2022

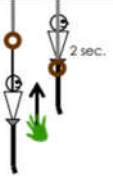
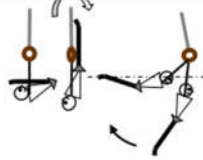
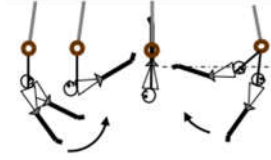
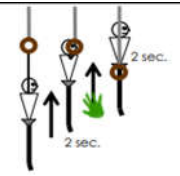
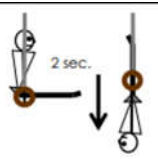
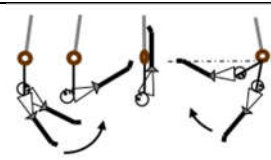
Heren Ringen



versie2

Middenbouw/bovenbouw

Nivo C : Kies uit iedere kolom 1 element, de oefening bestaat dus uit 5 elementen.

Element 1	Element 2	Element 3	Element 4	Element 5	Waarde per element
Hang – muscle-up met hulp tot streksteun (2 sec)		Zwaai uit (1 zwaai achterwaarts)	Zwaai voorwaarts tot omgekeerde hang – zwaai uit (1 zwaai achterwaarts)	Zwaai voorwaarts tot omgekeerde hang – vouwhang – doorrollen achterwaarts tot ruglingse hang en spring neer	
					0.3
Hang – optrekken tot hoofd tussen ringen (2sec) muscle-up met hulp tot streksteun (2 sec)	Hoeksteun (2 sec) – rol achterover tot omgekeerde hang		Zwaai voorwaarts tot omgekeerde hang – zwaai uit (1 zwaai achterwaarts) – voeten in de horizontaal		
					0.4
			Zwaai voorwaarts tot omgekeerde hang – zwaai uit (1 zwaai achterwaarts) – rug in de horizontaal	Zwaai voorwaarts – salto achterover af (een extra zwaai achterwaarts – voorwaarts is toegestaan)	
					0.5