

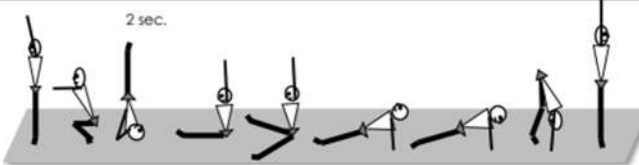
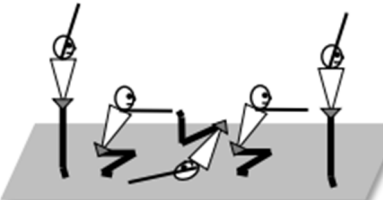
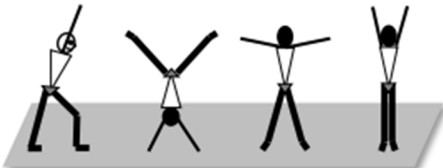
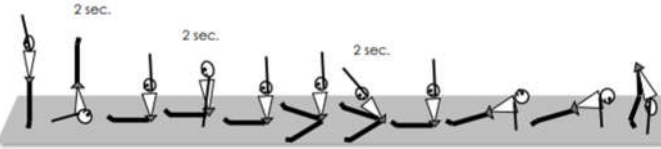
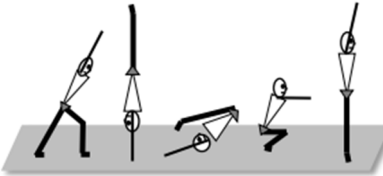
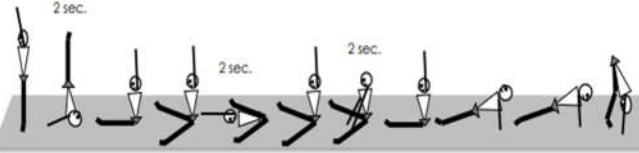
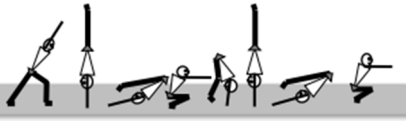


Turn en speldag 2023 Heren vloer



Onderbouw:

Kies uit iedere kolom 1 element, de oefening bestaat dus uit 3 elementen.

Element 1	Element 2	Element 3	Waarde per element
Strekstand – hurkzit – rol tot schouderstand (2 sec) – terugkomen tot langzit met armen op – spreidzit met armen op – benen samen en ligsteun ruglings – halve draai tot ligsteun – hurkzit - strekstand	Koprol voorover	Radslag	
			0.3
Strekstand – hurkzit – rol tot schouderstand met armen gestrekt op de vloer (2 sec) – terugkomen tot langzit met armen op – spreidzit met romp 45° hellen naar voren met armen op – benen samen en ligsteun ruglings – halve draai tot ligsteun – hurkzit - strekstand	Handstanddoorrol	Radslag – radslag met benen bijsluiten tot vouwstand – direct koprol achterover	
			0.4
Strekstand – hurkzit – rol tot schouderstand met armen gestrekt op de vloer (2 sec) – terugkomen tot langzit met armen op – spreidzit buik op de vloer – spreidzit met spreidhoeksteun (2 sec) – benen samen en ligsteun ruglings – halve draai tot ligsteun – hurkzit - strekstand	Handstanddoorrol direct gevolgd door handstand heffen en doorrollen	Arabier <u>kaats</u>	
			0.5

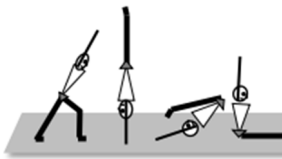
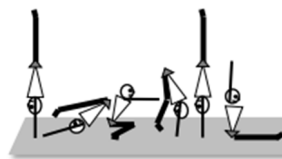
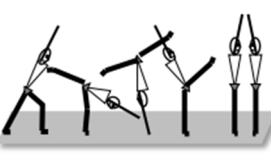
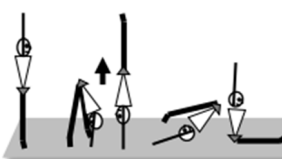
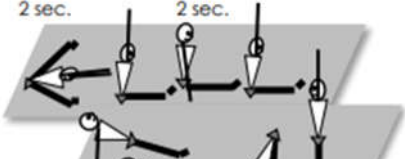
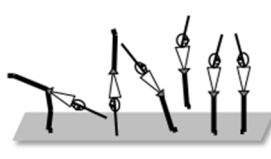
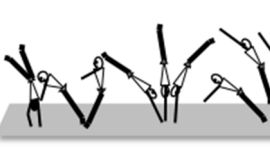


Turn en speldag 2023 Heren vloer



Vloer Middenbouw :

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
Handstand doorrol tot langzit	Spreidzit – 45° voorover hellen – benen sluiten – ½ draai tot ligsteun – ophurken tot strekstand	Radslag – been bijsluiten vouwstand – koprol achterover	Handstand hip-tip – streksprong ½ draai	Arabier – kaats	0.3
					
Handstand doorrol – opheffen/hurken – handstanddoorrol tot langzit	Spreidzit – 45° voorover hellen – benen sluiten – langzit – hoeksteun (2 sec) – langzit – ½ draai tot ligsteun – ophurken tot strekstand	Radslag – been bijsluiten vouwstand – koprol achterover met rechte armen	Loopoverslag – streksprong ½ draai	Arabier – kaats ½ draai – arabier	0.4
					
Vanuit spreidzand handstand heffen – doorrol tot langzit	Spreidzit – buik plat op grond (2 sec) – benen sluiten – langzit – hoeksteun (2 sec) – langzit – ½ draai tot ligsteun – ophurken tot strekstand	Radslag – been bijsluiten vouwstand – koprol achterover met rechte armen tot ligsteun – inhurken tot stand	Overslag – streksprong ½ draai	Arabier flic-flac kaats	0.5
					



Turn en speldag 2023 Heren vloer



Vloer Bovenbouw:

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
Handstand doorrol tot langzit	Hoeksteun – langzit – ½ draai tot ligsteun – inhurken tot stand – rol achterover gebogen armen tot ligsteun – inhurken tot stand	Arabier kaats	Handstand hip-tip streksprong ½ draai	Arabier kaats	
					0.3
Handstand heffen met afzet – doorrol tot langzit	Hoeksteun (2 sec) – langzit – ½ draai tot ligsteun – inhurken tot stand – rol achterover rechte armen tot ligsteun (of stut - niet verplicht) – inhurken tot stand	Arabier flic-flak kaats	Loopoverslag – overslag – streksprong ½ draai	Artabier - hurksalto	
					0.4
Handstand heffen zonder afzet – doorrol tot langzit	Hoeksteun (2 sec) – uitstrekken tot langzit – ½ draai tot ligsteun – inhurken tot stand – rol achterover rechte armen tot ligsteun (of stut - niet verplicht) – inhurken tot stand	Arabier flic-flak- flic-flak kaats	Overslag – salto – streksprong ½ draai	Arabier streksalto	
					0.5