

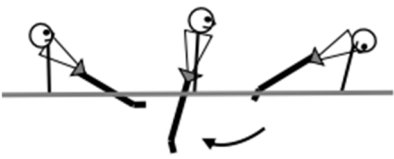
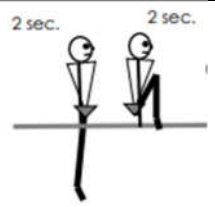
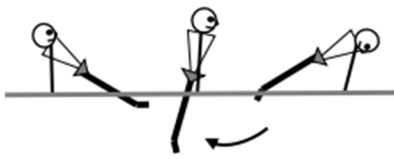
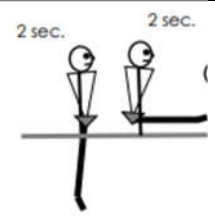
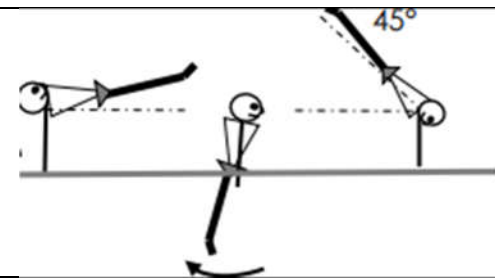


Turn en speldag 2023 Heren Brug



Onderbouw:

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

Element 1	Element 2	Element 3	Waarde per element
Opsteunen - 5 zwaaien met voeten onder leggerhoogte (heen en terug = 2 zwaaien)	Streksteun – 2 sec., gevolgd door hurksteun – 2 sec.	5 zwaaien met voeten onder leggerhoogte (heen en terug = 2 zwaaien)	
			0.3
	Streksteun – 2 sec., gevolgd door hoeksteun – 2 sec.	5 zwaaien met voeten boven leggerhoogte (heen en terug = 2 zwaaien)	
			0.5

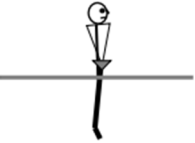
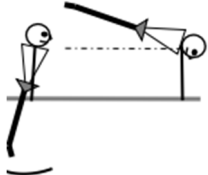
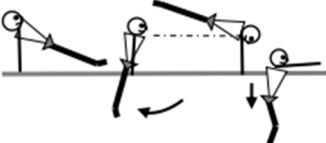
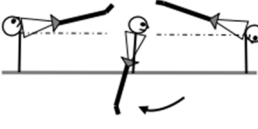
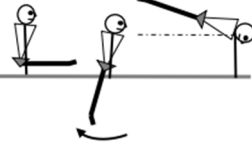


Turn en speldag 2023 Heren Brug



Middenbouw:

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

Element 1	Element 2	Element 3	Element 4	Waarde per element
Opspringen tot steun	Kleine voorzwaai – uitzwaai achter	2x voorzwaai- achter zwaai	Voorzwaai - afwenden	0.3
				
Bol opspringen tot net voor streksteun – achterover en pendelkip tot zit met gespreide benen	Hoeksteun – uitzwaai achter (onder horizontaal)	2x voorzwaai- achter Zwaai horizontaal	Voorzwaai ½ draai uitwenden	0.4
				
Pendelkip tot steun	Hoeksteun – uitzwaai achter (BOVEN horizontaal)	2x voorzwaai- achter Zwaai boven horizontaal	Vanuit steun – achterover rol tot vouwhang – door”rollen” / semi salto af tot stand	0.5
				

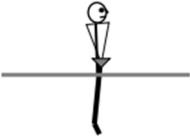
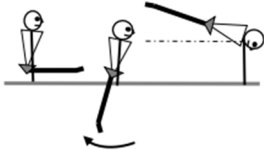
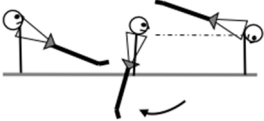
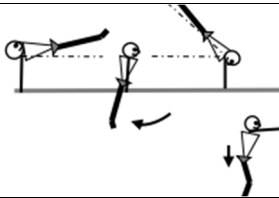
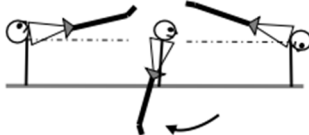


Turn en speldag 2023 Heren Brug



Brug Bovenbouw:

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

Element 1	Element 2	Element 3	Element 4	Waarde per element
Opspringen tot steun	Hoeksteun – uitzwaai achter (onder horizontaal)	2x voorzwaai- achter zwaai	Voorzwaai en achterzwaai boven horizontaal - afwenden	0.3
				
Bol opspringen tot net voor streksteun – achterover en pendelkip tot zit met gespreide benen		2x voorzwaai- achter Zwaai horizontaal	Voorzwaai ½ draai uitwenden	0.4
				
Pendelkip tot steun	Hoeksteun – uitzwaai achter (BOVEN horizontaal)	2x voorzwaai- achter Zwaai boven horizontaal	Vanuit steun – achterover rol tot vouwhang – door”rollen” / semi salto af tot stand	0.5
	