







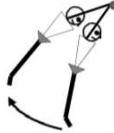
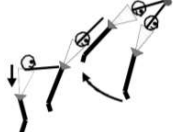





# Turn en speldag 2024

## Heren Rekstok (Laag of Hoog)



Kies uit iedere kolom 1 element, de oefening bestaat dus uit 6 elementen. (EIGEN INDELING TOEGESTAAN, onderdeel toevoegen en/of weglaten mag)

### Voorbeeld oefening 1

Element 1	Element 2	Element 3	Element 4	Element 5	Element 6
Opspringen tot steun 	Voorover duikelen tot buighang komen tot stand. 	Undersprong met afzet van één been 	Hoog rek Voorzwaai en achterzwaai. (trainer brengt turner in zwaai door aan de heupen naar achter te trekken). (traject I) 	Hoog rek Voorzwaai en achterzwaai 	Hoog rek Voorzwaai en achterzwaai en neerspringen tot stand 
Borstwaartsom met afzet van een been. 	Buikdraai a.o., Opzwaai met neerspringen tot stand. 	Undersprong met afzet van twee benen. 	Zelfstandig naar Voorzwaai en achterzwaai. 		
Borstwaartsom met afzet van twee benen. 					


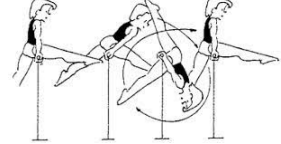

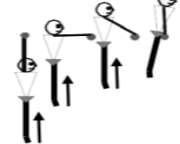




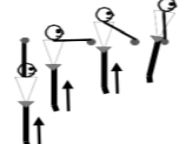
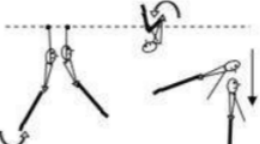


# Turn en speldag 2024

## Heren Rekstok (Laag of Hoog)



### Voorbeeld oefening 2

Element 1	Element 2	Element 3	Element 4	Element 5	Element 6
Borstwaartsom met afzet van twee benen.	Been overheffen. Molendraai voorover. Been uitheffen.	Buikdraai a.o., Opzwaai met neerspringen tot stand.	Vanuit hang tot steun met hulp met gebogen armen.	Buikdraai a.o. met onder uitzwaai.	In de 2 <sup>e</sup> zwaai neerspringen tot stand, heupen onder rekstok.
					
	Been overheffen. Molendraai achterover. Been uitheffen.	Buikdraai direct gevolgd door onder sprong tot stand.	Vanuit hang tot steun met hulp met rechte armen.		Hurksalto a.w.
					

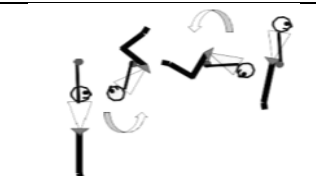
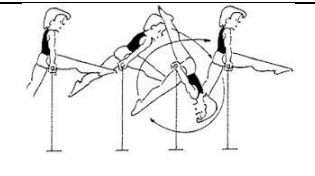
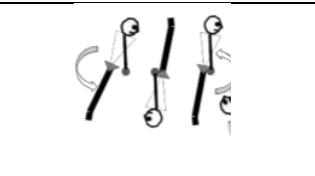
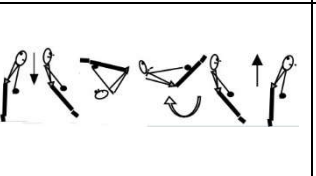
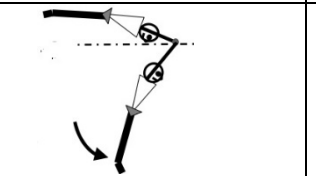
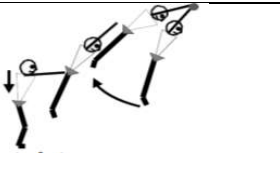

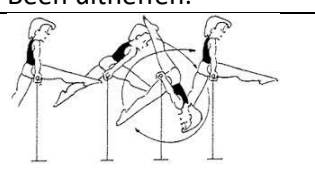
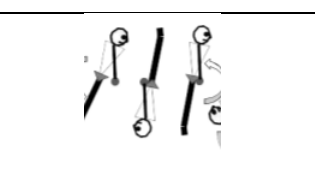
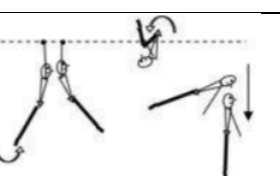
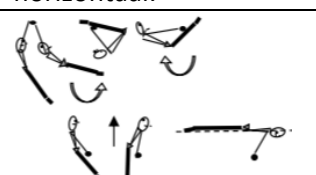
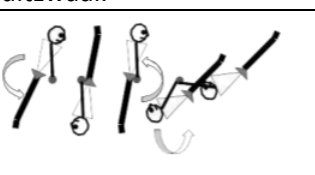
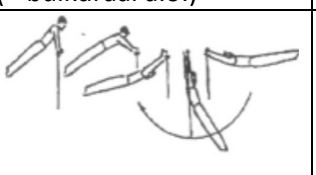
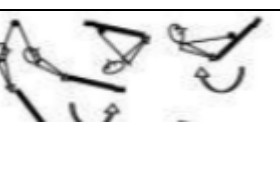


# Turn en speldag 2024

## Heren Rekstok (Laag of Hoog)



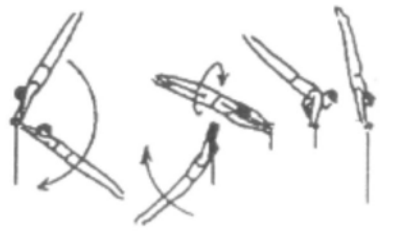








### Voorbeeld oefening 3

Element 1	Element 2	Element 3	Element 4	Element 5	Element 6
Van uit hang borstwaartsom gehurkt.	Been overheffen. Molendraai voorover. Been uitheffen	Buikdraai a.o.	Stille kip tot steun.	Vanuit steun opzwaaien onderuitzwaai.	In de 2 <sup>e</sup> zwaai neerspringen tot stand, heupen onder rekstok.
					
Van uit hang borstwaartsom gehoekt.	Been overheffen. Molendraai achterover. Been uitheffen.	Buikdraai v.o.			Hurksalto a.w.
					
Kip opzwaai tot horizontaal.		Buikdraai a.o. met onderuitzwaai.	Achterzwaai achteropzet (+ buikdraai a.o.)		Hoeksalto a.w.
					

# Extra elementen om evt. toe te voegen

## Nederlandse tA-elementen

<b>EG I</b>	1. Achteropzet tot steun 	2. ¼ reuzendraai vanuit steun 	3. Reuzendraai voorwaarts in gekruiste greep (ook met ½ draai) 	4.	5.
<b>EG II</b>	1.	2.	3.	4.	5.
<b>EG III</b>	1. Heupdraai voorover 	2. Heupdraai achterover 	3. Vanuit strek-/buighang borstwaartsomtrekken 	4. Kip uit zwaai 	5. Stille kip
<b>EG IV</b>	1. Salto voorwaarts gehurkt (ook met draai) 	2. Salto achterwaarts gehurkt (ook met draai) 	3.	4.	5.