



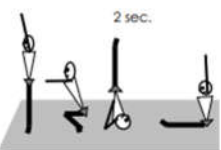


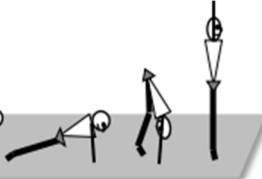
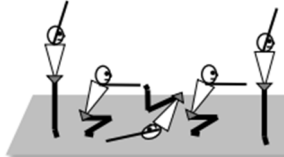

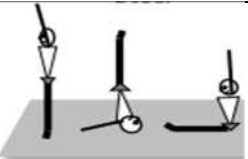
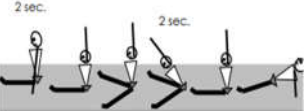
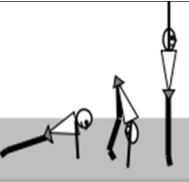
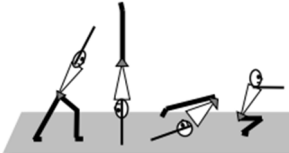

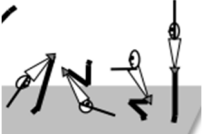

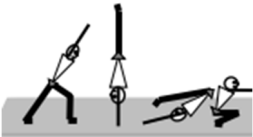
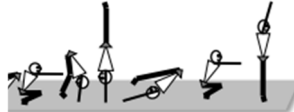

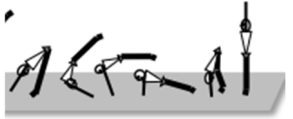
Turn en speldag 2024



Heren vloer

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
Strekstand – hurkzit – rol tot schouderstand (2 sec) – terugkomen tot langzit met armen op	spreadzit met armen op	benen samen en ligsteun ruglings	halve draai tot ligsteun – hurkzit - strekstand	Koprol voorover	Halve draai koprol achterover
		- 			
Strekstand – hurkzit – rol tot schouderstand met armen gestrekt op de vloer (2 sec) – terugkomen tot langzit met armen op	– spreadzit 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	vouwstand– direct koprol achterover
					
	langzit met armen op – spreadzit buik op de vloer – spreadzit met spreidhoeksteun (2 sec) – benen samen en ligsteun ruglings	Handstanddoorrol	direct gevolgd door handstand heffen en doorrollen	Radslag radslag met benen bijsluiten	vouwstand– direct koprol achterover met rechte armen en benen tot ligsteun en komen tot strekstand
					



Turn en speldag 2024

Heren vloer



Voorbeeld oefening 2

Element 1	Element 2	Element 3	Element 4	Element 5	Element 6
Handstand doorrol – opheffen/hurken- handstanddoorrol tot langzit	Spreidzit – 45'voorover hellen – benen sluiten – ½ draai tot ligsteun – ophurken tot strekstand	Radslag – been bijsluiten vouwstand- koprol achterover	Handstand hip-tip streaksprong ½ draai	Arabier- kaats ½ draai –	arabier
Handstand heffen – doorrol tot langzit	Spreiden tot spagaat (2sec) – ophurken tot strekstand	Radslag – been bijsluiten vouwstand-koprol achterover met rechte armen tot ligsteun – ophurken tot strekstand	Loopoverslag - streaksprong ½ draai	Arabier	flic-flac kaats
		Radslag – vouwstand – stutrol- tot ligsteun – ophurken tot stand	Loopoverslag – overslag - kaats – streaksprong ½ draai	Arabier flic-flac -	flic-flac – kaats

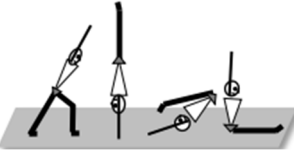


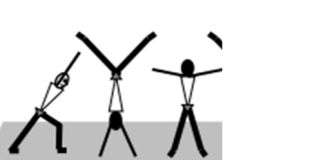
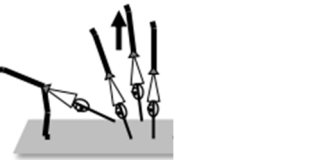
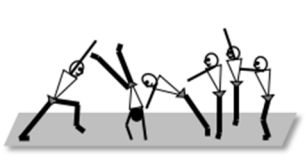
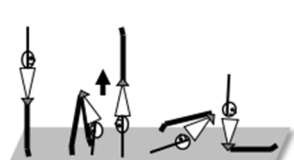

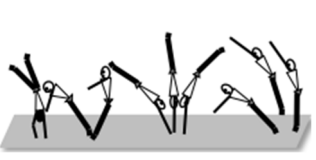



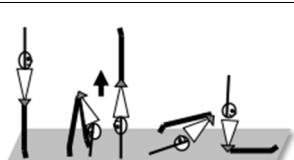
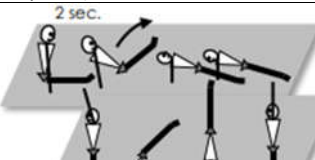
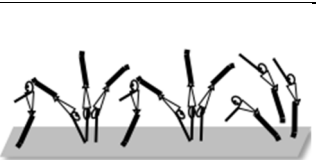

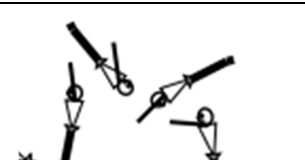


Turn en speldag 2024

Heren vloer



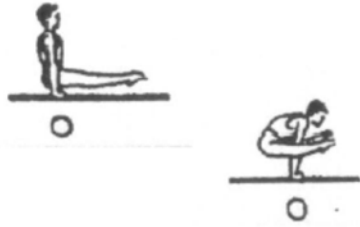
Voorbeeld oefening 3

Element 1	Element 2	Element 3	Element 4	Element 5	Element 6
Handstand doorrol tot langzit	Hoeksteun – langzit – ½ draai tot ligsteun – inhurken tot stand – rol achterover gebogen armen tot ligsteun – inhurken tot stand	Arabier kaats halve draai	Radslag	Handstand hip-tip - streksprong ½ draai	Arabier
					
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
					
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		streksalto
					

Nederlandse tA-elementen

EG I

1. (Spreid)Hoeksteun (2s.)



2. Healy tot ligsteun



3. Stutrol



4. Arabier



5. Radslag



EG I

6. Losse radslag



7.

8.

9.

10.

EG II

1. Loopoverslag



2.

3.

4.

5.

EG III

1. Salto rw gehurkt met 1/1 draai.

2.

3.

4.

5.