


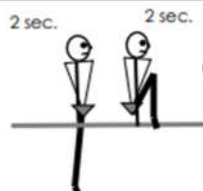

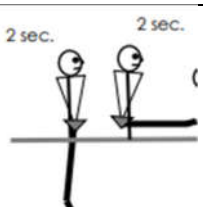
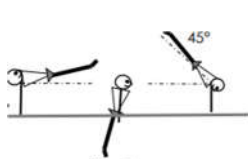
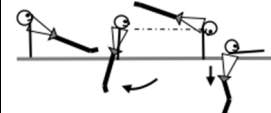


# Turn en speldag 2024 Heren Brug (Laag of Hoog)



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



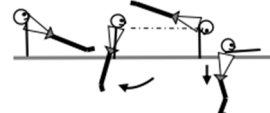
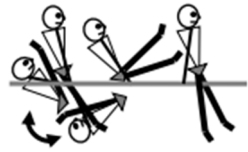
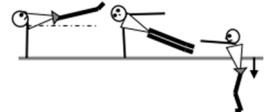

| Element 1   | Element 2               | Element 3  | Element 4                                    | Element 5   | Element 6   |
|---|-------------------------|--|--|---|---|
| Opsteunen – 2 zwaaien met voeten onder leggerhoogte (heen en terug = 2 zwaaien)   | Voorop tot spreidzit.   | Streksteun – 2 sec., gevolgd door hurksteun – 2 sec.                                 | Achterzwaai – Voorzwaai tot buiten dwarszit. | Inzwaaien 3 zwaaien met voeten onder leggerhoogte (heen en terug = 2 zwaaien)         | Achter neerspringen in de brug.   |
|  | Achterop tot spreidzit. |    |  |    |   |
|   |                         | Streksteun – 2 sec., gevolgd door hoeksteun – 2 sec.                                 |  | 5 zwaaien met voeten boven leggerhoogte (heen en terug = 2 zwaaien)                   | Voorzwaai - afwenden  |
|   |                         |  |  |  |  |



# Turn en speldag 2024 Heren Brug (Laag of Hoog)



## Voorbeeld oefening 2


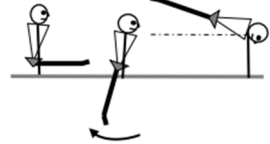
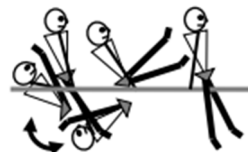
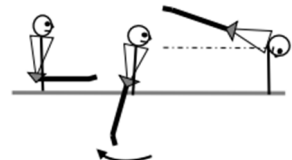


| Element 1  | Element 2               | Element 3                        | Element 4  | Element 5   | Element 6  |
|--|-------------------------|----------------------------------|--|---|--|
| Opsteunen – 2 zwaaien met voeten onder leggerhoogte (heen en terug = 2 zwaaien)              | Voorop tot spreidzit.   | Koprol voorover tot spreidzit    | Inzwaaien, achterzwaai, voorzwaai tot buiten dwarszit. | 2x voorzwaai- achter Zwaai boven horizontaal  | Voorzwaai - afwenden   |
|             | Achterop tot spreidzit. | Koprol achterover tot spreidzit. |  |  |   |
| Bol opspringen tot net voor streksteun – achterover en pendelkip tot zit met gespreide benen |                         |                                  |  |   | Voorzwaai<br>½ draai uitwenden   |
|            |                         |                                  |  |   |  |
| Pendelkip tot steun  |                         |                                  |  |   |  |
|           |                         |                                  |  |   |  |



## Turn en speldag 2024 Heren Brug (Laag of Hoog)



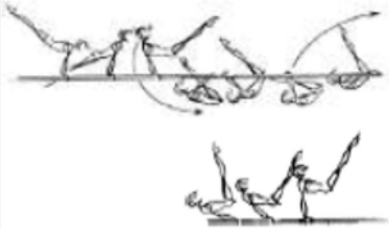
### Voorbeeld oefening 3

| Element 1  | Element 2  | Element 3  | Element 4  | Element 5  | Element 6                                   |
|--|--|--|--|--|---|
| Opspringen tot hoeksteun   | Hoeksteun – uitzwaai achter (onder horizontaal)                                    | Voorop tot spreidzit, koprol voorover.                   | Schouderstand doorrollen tot spreidzit.  | Handen voorplaatsen, achter inzwaaien                          | Voorzwaai achterzwaai boven 45° wenden uit. |
|             |   |  |  |  |   |
| Bol opspringen tot net voor streksteun – achterover en pendelkip tot zit met gespreide benen | Hoeksteun – uitzwaai achter (BOVEN horizontaal)                                    | Van uit zwaai koprol voorover tot spreidzit.             | Schouderstand gestrekt doorvallen tot onderzwaai. (hoge brug)                        | Vanuit onderzwaai koprol achterover tot spreidzit. (hoge brug) | Voorzwaai achterzwaai handstand uit.        |
|            |  |  |  |  |   |
| Pendelkip tot steun  |  | Voorop tot spreidzit<br>Koprol achterover tot spreidzit. |  | Achterzwaai achteropzet (hoge brug)                            |   |
|           |  |  |  |  |   |

## Nederlandse tA-elementen

EG I

1. Pendelkip tot streksteun



2. Pirouette vooraarts tot 45 graden



3.

4.

5.

EG II

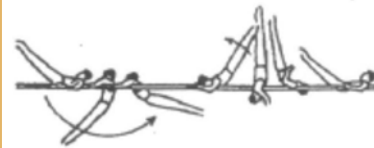
1. Achteropzet tot steun



2. Schouderrol achterwaarts



3. Schouderrol voorwaarts



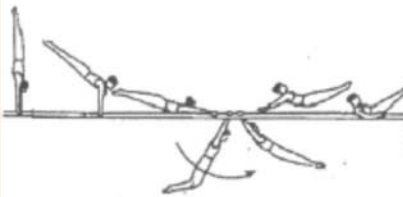
4. Schouderrol achterwaarts tot steun



5.

EG III

1. Moy tot bovenarmenzwaai



2. Zweefkip met uitspreiden aan de punten tot zweefhangzwaai



3. Stut tot bovenarmenhang

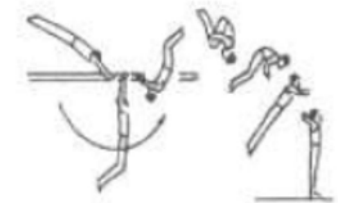


4. vanuit hang, achteropzet tot steun

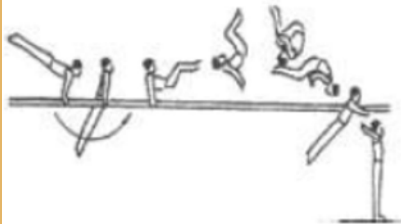
5.

EG IV

1. Uit hang aan het leggereinde salto achterover gehurkt



2. Salto achterover (ook met draai)



3. Salto voorover (ook met 1/2 draai)



4.

5.