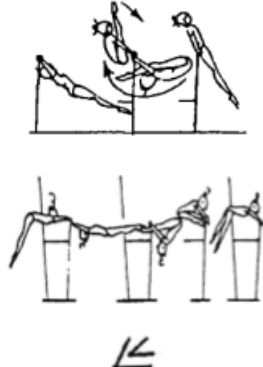
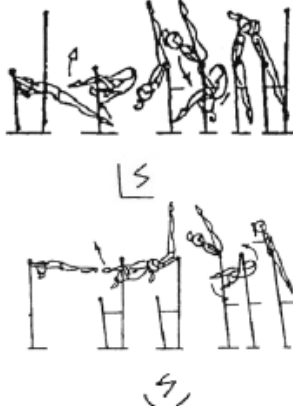


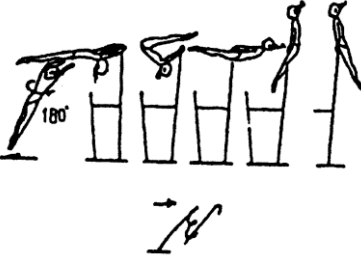


2. Brug Ongelijk – Elementen









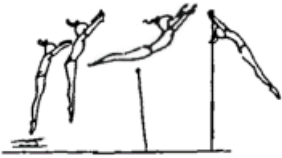

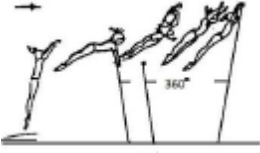

1.000 – OPSPRONGEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.101 Zweefkip aan de lage ligger tot steun op de LL of aanzweven met ½ draai kip tot steun op de LL</p>  <p style="text-align: center;">L L_u</p>	<p>1.201</p>	<p>1.301</p>	<p>1.401</p>	<p>1.501</p>	<p>1.601</p>
<p>1.102 Sprong met ½ draai (180°), zweefkip tot steun op de LL</p>  <p style="text-align: center;">L</p> <p>Sprong met ½ draai (180°), aanzweef met doorhoeken tot ruglingse streksteun</p>  <p style="text-align: center;">L</p>	<p>1.202 Sprong met 1/1 draai (360°) en zweefkip tot streksteun aan de LL</p>  <p style="text-align: center;">→ L</p>	<p>1.302</p>	<p>1.402</p>	<p>1.502</p>	<p>1.602</p>


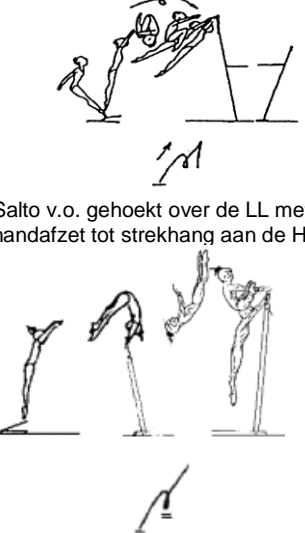


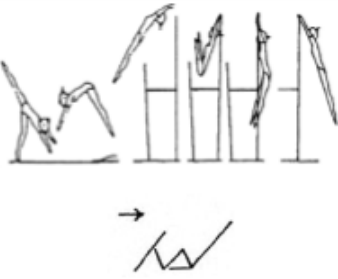
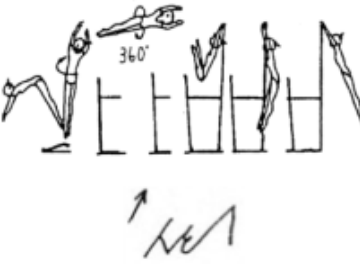
1.000 – OPSPRONGEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.103 Zweefhangzwaai aan de LL (of strekhangzwaai voorwaarts aan de HL) doorhoeken tot ruglingse steun (kipopzwaai ruglings, contact ligger met achterkant van bovenbenen) of met uitspreiden tot zweefhang aan dezelfde ligger</p> 	<p>1.203 Ruglingse kip vanuit - zweefhangzwaai aan de LL of voorzwaai aan de HL - doorhoeken tot vouwhang, kipopzwaai ruglings a.o. tot steun ruglings</p> 	<p>1.303</p>	<p>1.403</p>	<p>1.503</p>	<p>1.603</p>
<p>1.104 Sprong tot vluchtige hang aan de HL - ook in ondergreep - kip tot streksteun op de HL</p> 	<p>1.204 Vanuit parallelstand voor de HL - sprong met ½ draai (180°) - kip tot streksteun op de HL</p> <p>Vrije sprong met ½ draai (180°) over de LL tot strekhang aan de HL</p> 	<p>1.304 Sprong met ½ draai (180°) over de LL - kip tot streksteun op de HL</p> 	<p>1.404</p>	<p>1.504</p>	<p>1.604</p>



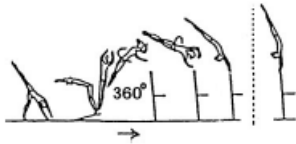
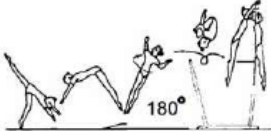
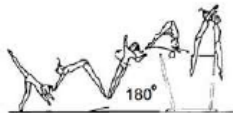
1.000 – OPSPRONGEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.105 Vanuit parallelstand voor de HL - sprong met 1/1 draai (360°) tot strekhang aan de HL</p>  	<p>1.205</p>	<p>1.305</p>	<p>1.405</p>	<p>1.505</p>	<p>1.605</p>
<p>1.106 Spreiden over de LL met afstoot van de handen tot strekhang aan de HL</p>  	<p>1.206 Vrije spreidsprong over de LL tot strekhang aan de HL</p>   <p>Hechtsprong (benen gesloten) over de LL met afzet van de handen tot strekhang aan de HL</p>  	<p>1.306 Vrije gestrekte sprong over de LL tot strekhang aan de HL</p>  	<p>1.406 Hechtsprong (benen gesloten) over de LL met afzet van de handen en 1/1 (360°) draai tot strekhang aan de HL</p>  	<p>1.506</p>	<p>1.606</p>

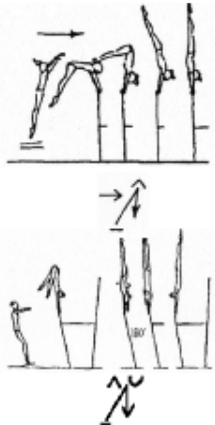

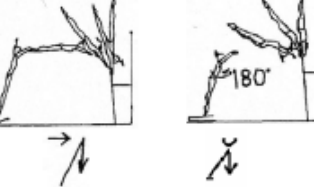
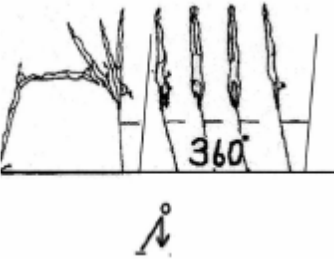
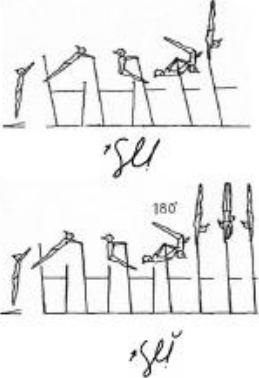
1.000 – OPSPRONGEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.107</p>	<p>1.207 Salto v.o. gehurkt, gespreid of gehoekt over de LL tot ellehang aan de LL</p> 	<p>1.307 Vanuit parallelstand voor de HL - salto v.o. tot vluchtige strekhang aan de HL</p>  <p>Salto v.o. gehoekt over de LL met handafzet tot strekhang aan de HL</p>	<p>1.407 Salto v.o. gehurkt over de LL tot strekhang aan de HL zonder aanraken van de LL</p> 	<p>1.507</p>	<p>1.607</p>
<p>1.108</p>	<p>1.208 Arabier voor de LL - vlucht achterwaarts (gespreid) tot vluchtige vrije spreidhoek-steun op de LL</p> 	<p>1.308 Arabier voor de LL - vlucht achterwaarts over de LL met gesloten benen of gespreid tot strekhang aan de HL</p> 	<p>1.408 Arabier voor de LL - vlucht achterwaarts over de LL met 1/1 draai (360°) tot strekhang aan de HL</p> 	<p>1.508</p>	<p>1.608</p>

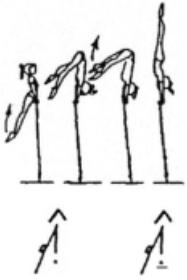
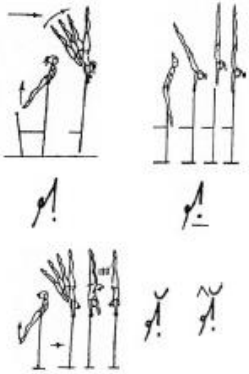
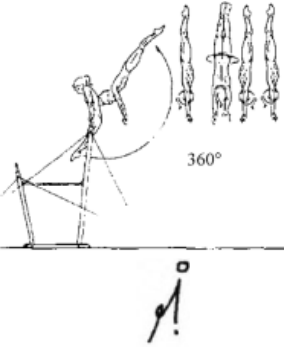
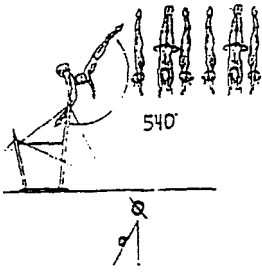
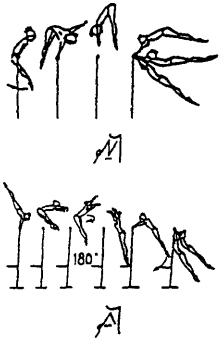
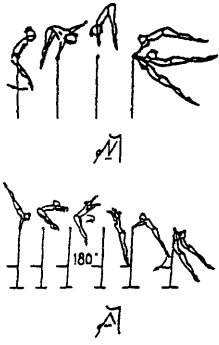
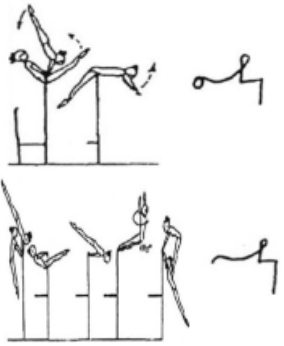
1.000 – OPSPRONGEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.109</p>	<p>1.209</p>	<p>1.309</p>	<p>1.409</p> <p>Arabier voor de LL - salto a.o. gehurkt over de LL tot zweefhang aan de LL</p>  <p style="text-align: center;">→ he</p> <p>Arabier voor de LL - flik-flak tot handstand op de LL</p>  <p style="text-align: center;">↻</p>	<p>1.509</p> <p>Arabier voor de LL - flik-flak met 1/1 draai (360°) tot vrije steun of handstand op de LL</p>  <p style="text-align: center;">→ n</p>	<p>1.609</p> <p>Arabier voor de LL – twistsalto gehurkt over de LL tot strekhang aan de HL zonder aanraken van de LL</p>  <p style="text-align: center;">→ ho</p> <p>1.709</p> <p>Arabier voor de LL – twistsalto gehoekt over de LL tot strekhang aan de HL zonder aanraken van de LL</p>  <p style="text-align: center;">→ hsw</p>

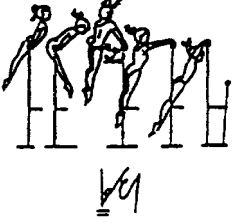
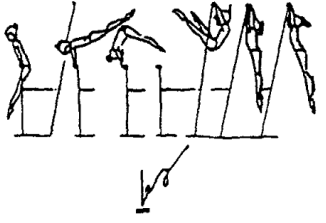

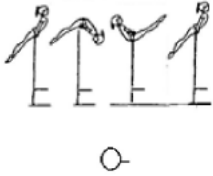
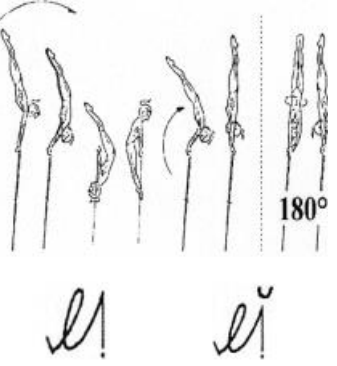
1.000 – OPSPRONGEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>1.110</p>	<p>1.210 Sprong tot in handstand op de LL (benen gesloten of gespreid) met gebogen heupen en daarna gestrekt, ook met ½ draai (180°) in de handstandfase</p> 	<p>1.310 Sprong tot handstand op de LL (benen gesloten of gespreid) met heupen gebogen en daarna gestrekt en 1/1 draai (360°) in de handstandfase</p>  <p>Sprong met gestrekt lichaam tot handstand op de LL, ook met ½ draai (180°)</p> 	<p>1.410 Sprong met gestrekt lichaam tot handstand op de LL met 1/1 draai (360°) in handstandfase</p> 	<p>1.510</p>	<p>1.610</p>
<p>1.111</p>	<p>1.211</p>	<p>1.311</p>	<p>1.411 Sprong tot vrije steun op de HL - losom tot in handstand op de HL, ook met ½ draai (180°) in handstandfase op de HL</p> 	<p>1.511</p>	<p>1.611</p>

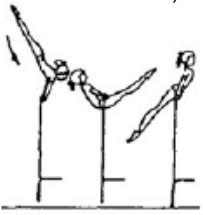

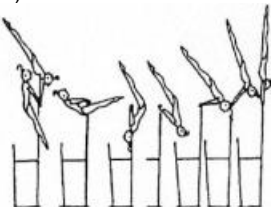
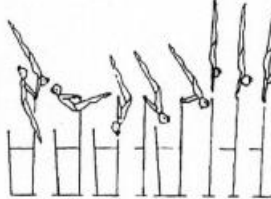
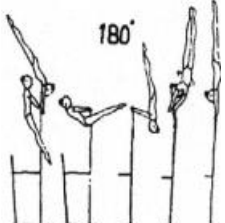
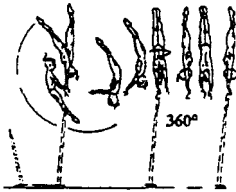

2.000 – ACHTEROPZWAAIEN EN VRIJE HEUPDRAAIEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.101 Achteropzwaai tot handstand met gespreide benen of met gebogen heupen, ook met omspringen</p> 	<p>2.201 Achteropzwaai tot handstand met gesloten benen en gestrekte heupen; ook met omspringen tot in ellegreep of ondergreep; ook met 1/2 draai (180°), benen gesloten of gespreid</p> 	<p>2.301 Achteropzwaai met 1/1 draai (360°) tot handstand</p> 	<p>2.401 Achteropzwaai met 1½ draai (540°) tot handstand</p> 	<p>2.501</p>	<p>2.601</p>
<p>2.102</p> 	<p>2.202 Streksteun borstlings op de HL - overhoeken met vluchtfase of vrij overspreiden voorwaarts over de HL met ½ draai (180°) tot strekhang aan de HL</p> 	<p>2.302 Vrije heupdraai a.o. aan LL of HL, hecht met vluchtfase en ½ draai (180°) tijdens het passeren van de ligger (hechtkeren) tot hang aan dezelfde ligger - ook vanuit vrije heupdraai a.o. aan de HL (vrij hechtkeren)</p> 	<p>2.402</p>	<p>2.502</p>	<p>2.602</p>


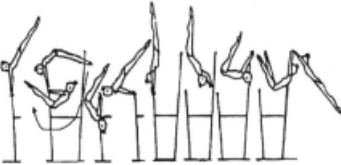






2.000 – ACHTEROPZWAAIEN EN VRIJE HEUPDRAAIEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.103</p>	<p>2.203</p>	<p>2.303 Vanuit streksteun borstlings op de HL - achteropzwaai met loslaten en 1/1 draai (360°) tot strekhang aan de HL</p> 	<p>2.403 Streksteun borstlings op de LL aan de binnenzijde van de LL – achteropzwaai met saltorol v.o. tot strekhang aan de HL (Radochla-rol)</p> 	<p>2.503 Streksteun borstlings op de HL - achteropzwaai met salto v.o. gespreid tot strekhang aan de HL (Comaneci-salto)</p> 	<p>2.603</p>
<p>2.104 Heupdraai v.o. (heupen tegen de ligger)</p> 	<p>2.204</p>	<p>2.304</p>	<p>2.404 Vrije heupdraai v.o. tot handstand, ook met ½ draai (180°) in handstandfase (Weilerkip)</p> 	<p>2.504</p>	<p>2.604</p>


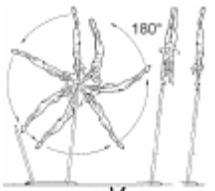
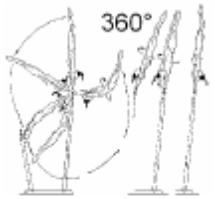
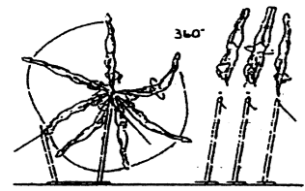



2.000 – ACHTEROPZWAAIEN EN VRIJE HEUPDRAAIEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.105 Heupdraai a.o. aan de lage of hoge ligger tot streksteun (met of zonder steun van de handen)</p>  <p style="text-align: center;">○</p> <p>(Vrije) heupdraai a.o. aan de LL – opstrekken / heupafzet (hechten) – met herpakken van de LL</p>  <p style="text-align: center;">~.</p>	<p>2.205</p>	<p>2.305 Losom tot handstand, ook met omspringen tot in andere greep in de handstandfase, of met ½ draai (180°) tot handstand</p>  <p style="text-align: center;">ei</p>  <p style="text-align: center;">ei</p> <p style="text-align: center;">180°</p>  <p style="text-align: center;">ei</p>	<p>2.405 Losom met 1/1 draai (360°) tot handstand</p>  <p style="text-align: center;">ei</p>	<p>2.505 Losom met 1½ draai (540°) tot handstand</p>  <p style="text-align: center;">ei</p>	<p>2.605</p>

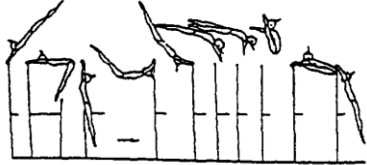
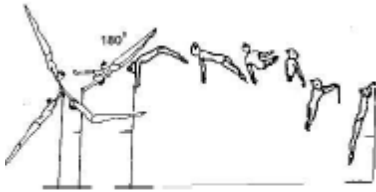


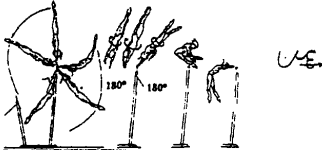
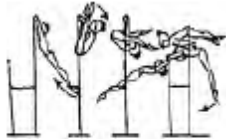

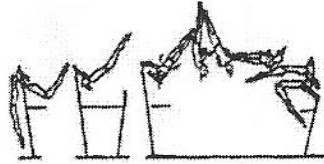

2.000 – ACHTEROPZWAAIEN EN VRIJE HEUPDRAAIEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>2.106</p>	<p>2.206 Vrije onderzwaai met loslaten en contrabeweging v.o. in de vluchtfase tot strekhang aan de HL</p>  <p align="center"><i>W</i></p>	<p>2.306</p>	<p>2.406 Streksteun borstlings op de LL aan binnenzijde - losom door handstand met vluchtfase tot strekhang aan de HL (Schaposchnikova)</p>  <p align="center"><i>W</i></p>	<p>2.506 Losom aan de HL, contraspreiden over de HL tot strekhang aan de HL</p>  <p align="center"><i>W</i></p> <p>Losom door handstand met ½ draai in vlucht tot strekhang aan de HL</p>  <p align="center"><i>W</i></p>	<p>2.606 Losom aan de HL, contrahoeken over de HL tot strekhang aan de HL</p>  <p align="center"><i>W</i></p> <p>Losom aan de HL met contraspreiden over de HL met ½ draai (180°) tot hang in gemengde ellegreep</p>  <p align="center"><i>W</i></p>
<p>2.107</p>	<p>2.207</p>	<p>2.307 Streksteun borstlings aan de buitenzijde van de LL - vrije heupdraai a.o. aan de LL met hechten tot strekhang aan de HL (benen gesloten of gespreid)</p>  <p align="center"><i>W</i></p>	<p>2.407 Streksteun borstlings aan de buitenzijde van de LL - vrije heupdraai a.o. aan de LL met hechten met ½ draai (180°) tot strekhang aan de HL (benen gesloten of gespreid)</p>  <p align="center"><i>W</i></p>	<p>2.507</p>	<p>2.607</p>

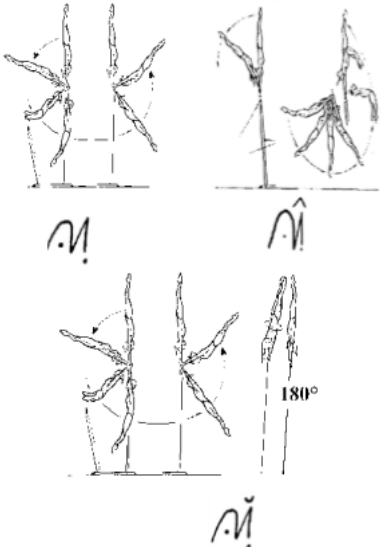
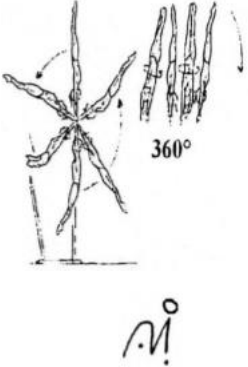
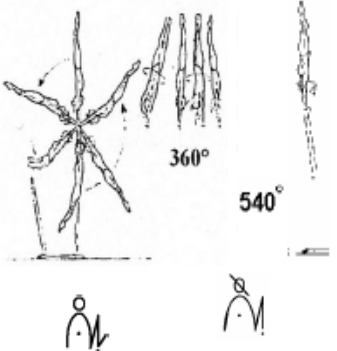


3.000 – REUZENDRAAIEN

A	B	C	D	E	F/G
3.101	<p>3.201 Reuzendraai a.o. tot handstand in bovengreep, ook aan één arm</p>  <p style="text-align: center;">U M</p> <p>Reuzendraai a.o. met ½ draai (180°) of met ½ draai - ½ draai (180°/180°) tot handstand</p>  <p style="text-align: center;">U</p>	<p>3.301 Reuzendraai a.o. met 1/1 draai (360°) tot handstand</p>  <p style="text-align: center;">U</p>	<p>3.401 Reuzendraai a.o. met gesprongen 1/1 draai (360°) tot handstand</p>  <p style="text-align: center;">U</p> <p>Reuzendraai a.o. met 1½ draai - 2/1 draai (540° - 720°) tot handstand</p>  <p style="text-align: center;">U U</p>	3.501	3.601
3.102	3.202	3.302	<p>3.402 Strekhang aan de HL – voorzwaai met ½ draai (180°) en vluchtfase tot handstand op de LL</p>  <p style="text-align: center;">U S</p>	<p>3.502 Strekhang aan HL – voorzwaai met 1½ draai (540°) en vlucht over de LL tot hang aan de LL</p>  <p style="text-align: center;">U S</p>	3.602

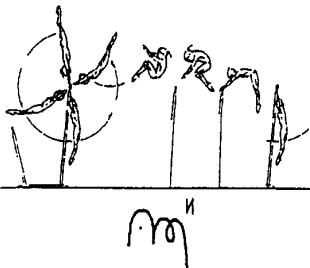

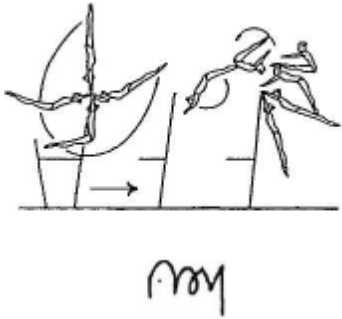
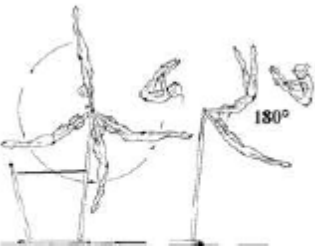

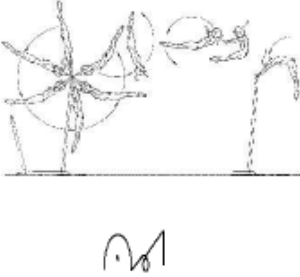

3.000 – REUZENDRAAIEN

A	B	C	D	E	F/G
3.103	3.203	3.303	<p>3.403 Strekhangzwaai voorwaarts, contraspreiden - ruglingse hecht (Tkatchev) over de HL tot strekhang</p>  <p style="text-align: center;">U_→</p> <p>Strekhangzwaai voorwaarts met ½ draai (180°), gehoekt overspringen over de HL tot strekhang</p>  <p style="text-align: center;">U_↘</p>	<p>3.503 Tkatchev gehoekt</p>  <p style="text-align: center;">U_→</p> <p>Tkatchev met ½ draai (180°)</p>  <p>Strekhangzwaai voorwaarts met ½ draai (180°) - ½ draai (180°) en contra spreiden in de vlucht over de HL tot strekhang aan de HL</p>  <p style="text-align: center;">U_↘</p>	3.603
3.104	3.204	<p>3.304 Strekhang aan de HL, gezicht naar de LL - voorzwaai en saltorol a.o. gehurkt of gespreid tot zweefhang aan of vrije spreidhoeksteun op de LL</p>  <p style="text-align: center;">U_↘</p>	<p>3.404 Strekhang aan de HL, gezicht naar de LL - voorzwaai, salto a.o. gestrekt tussen de liggers tot vrije streksteun op de LL (Pak Salto)</p>  <p style="text-align: center;">U_↘</p>	<p>3.504 Pak salto met 1/1 draai (360°)</p>  <p style="text-align: center;">U_↘</p>	<p>3.604 Gezicht naar buiten - voorzwaai aan de HL - contrasalto v.o. met gespreide benen tot strekhang aan de HL in ondergreep</p>  <p style="text-align: center;">U_↘</p>

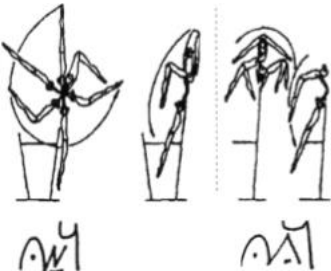


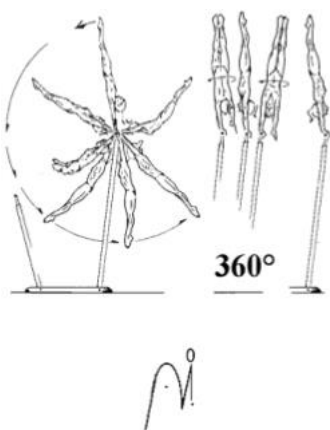
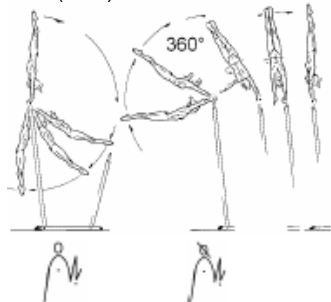
3.000 – REUZENDRAAIEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>3.106</p>	<p>3.206 Reuzendraai v.o. in onder-, boven- of mixgreep tot handstand, ook met gespreide benen of gebogen heupen in de opzwaai, ook met ½ draai (180°) tot handstand</p> 	<p>3.306 Reuzendraai v.o. met 1/1 draai (360°) tot handstand</p> 	<p>3.406</p>	<p>3.506 Reuzendraai v.o. in ondergreep tot handstand met begin van de 1/1 draai (360°) op één arm voor de handstandfase tot in ellegreep of reuzendraai v.o. in ondergreep met 1½ (540°) draai tot handstand</p> 	<p>3.606</p>
<p>3.107</p>	<p>3.207</p>	<p>3.307 Achterzwaai (rug naar de LL) in boven- of ondergreep met gespreide benen vlucht achterwaarts over de LL tot handstand op de LL</p> 	<p>3.407 Achterzwaai (rug naar de LL) in ondergreep, met loslaten en ½ draai (180°) in de vlucht tussen de liggers en weer vastpakken van de LL in zweefhang</p> 	<p>3.507</p>	<p>3.607</p>







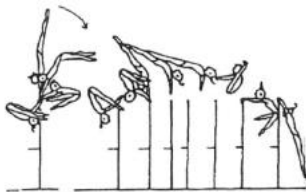


3.000 – REUZENDRAAIEN

A	B	C	D	E	F/G
3.108	3.208	<p>3.308 Achterzwaai in ondergreep of ellegreep, salto v.o. gehurkt tot strekhang aan de HL (Jaeger Salto)</p> 	<p>3.408 Jaeger salto gespreid tot strekhang aan de HL</p>  <p>Jaeger salto gehoekt tot strekhang aan de HL</p> 	<p>3.508 Jaeger salto gespreid met ½ draai (180°) tot strekhang aan de HL</p>  	<p>3.608 Jaeger salto gestrekt tot strekhang aan de HL</p>  <p>3.708 Achterzwaai in ellegreep met salto v.o. gehurkt over de HL tot strekhang aan de HL in ondergreep</p> 


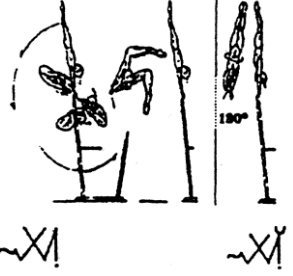
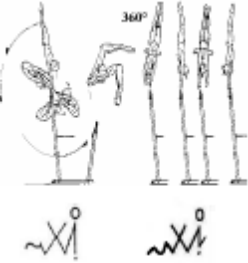

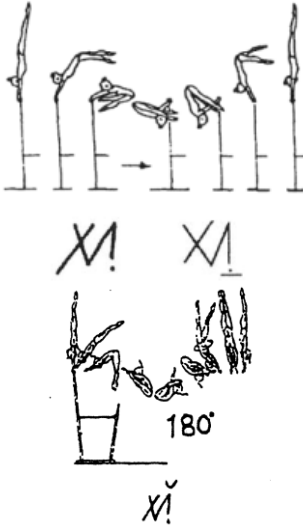
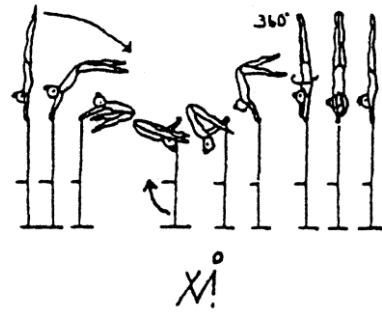
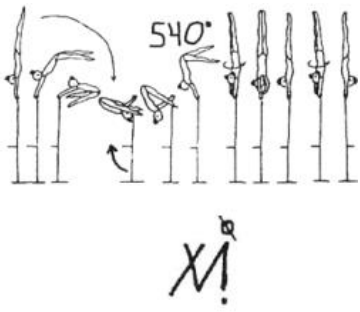
3.000 – REUZENDRAAIEN

A	B	C	D	E	F/G
3.109	3.209	<p>3.309 Achterzwaai in ondergreep met vrij hoekwenden of spreidsprong en ½ draai (180°) over de HL tot strekhang aan de HL</p> 	<p>3.409 Achterzwaai in ondergreep met ½ draai (180°) en met gespreide benen vlucht achterwaarts over de HL tot strekhang aan de HL</p> 	3.509	3.609
3.110	3.210	<p>3.310 Reuzendraai v.o. in ellegreep (rugwaarts) met gehoekt of gestrekt lichaam (ellegreepreus) tot handstand, ook met ½ draai (180°) tot handstand</p> 	<p>3.410 Reuzendraai v.o. in ellegreep met 1/1 draai (360°) tot handstand</p> 	<p>3.510 Reuzendraai v.o. in ellegreep met begin van de 1/1 draai (360°) op één arm voor de handstandfase, voltooid in de handstandfase, of Reuzendraai v.o. in ellegreep met 1½ draai (540°) tot handstand</p> 	3.610



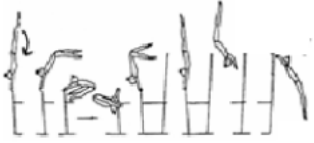

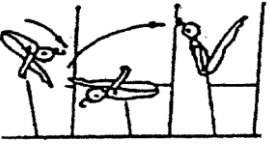
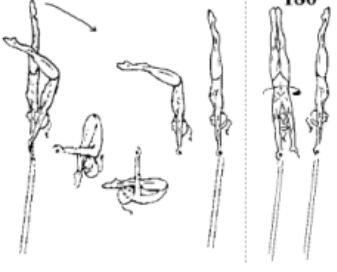
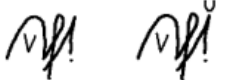
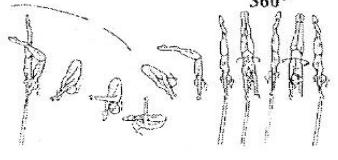

4.000 – STALDERDRAAIEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>4.101 Vrije spreiddraai v.o. aan de LL of de HL tot vrije steun</p>  <p style="text-align: center;">⊗</p>	<p>4.201 Kip aan HL, via vrije spreidsteun - zwaaien /heffen tot handstand en ½ draai (180°) in handstandfase</p>  <p style="text-align: center;">⊗</p>	<p>4.301 Stalder v.o. tot handstand, ook met ½ draai (180°)</p>  <p style="text-align: center;">⊗</p>	<p>4.401 Stalder v.o. met 1/1 draai (360°) tot handstand</p>  <p style="text-align: center;">⊗</p>	<p>4.501</p>	<p>4.601</p>
<p>4.102</p>	<p>4.202</p>	<p>4.302 Vrije spreiddraai a.o. aan de HL met vlucht tot zweefhang aan de LL</p>  <p style="text-align: center;">⊗.</p>	<p>4.402 Vrije spreiddraai a.o. aan de HL met vlucht tot handstand op de LL</p>  <p style="text-align: center;">⊗</p>	<p>4.502 Stalder a.o. aan de HL met contraspreiden achterwaarts over de HL tot strekhang</p>  <p style="text-align: center;">⊗</p>	<p>4.602 Stalder a.o. aan de HL met contrahoeken achterwaarts over de HL tot strekhang</p>  <p style="text-align: center;">⊗</p> <p>Stalder a.o. aan de HL met contraspreiden over de HL met ½ draai (180°) tot gemene ellegreep aan de HL</p>  <p style="text-align: center;">⊗</p>

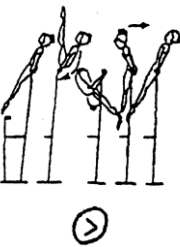

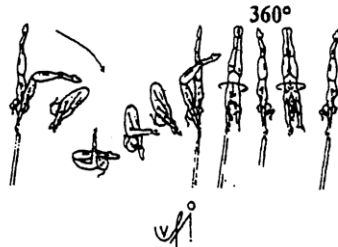

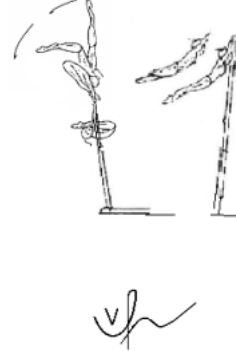



4.000 – STALDERDRAAIEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>4.103 Vrije spreiddraai v.o. in ellegreep tot vrije steun</p> 	<p>4.203</p>	<p>4.303</p>	<p>4.403 Stalder v.o. in ellegreep tot handstand, ook met ½ draai (180°) tot handstand</p> 	<p>4.503 Stalder v.o. in ellegreep met 1/1 draai (360°) tot handstand</p> 	<p>4.603</p>
<p>4.104 Vrije spreiddraai a.o. aan de tot vrije steun</p> 	<p>4.204</p>	<p>4.304 Stalder a.o. tot handstand, ook met gesprongen greepwissel in handstandfase of met ½ draai (180°) tot handstand</p> 	<p>4.404 Stalder a.o. met 1/1 draai (360°) tot handstand</p> 	<p>4.504 Stalder a.o. met 1½ draai (540°) tot handstand</p> 	<p>4.604</p>

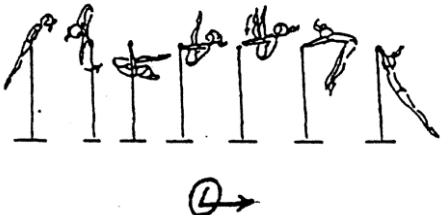
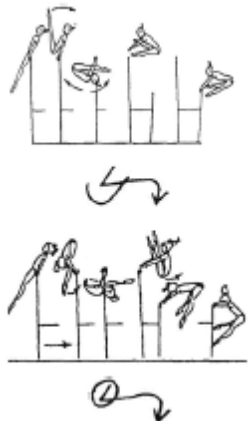
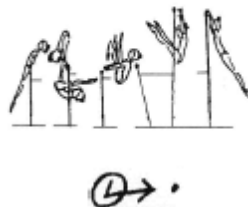
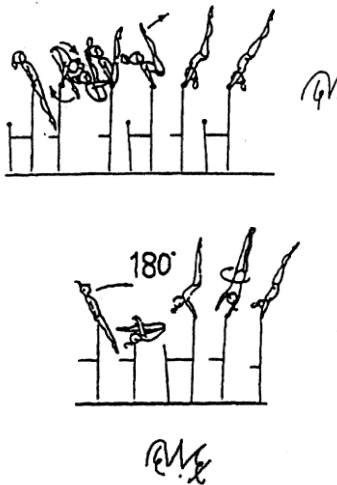

4.000 – STALDERDRAAIEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>4.105</p>	<p>4.205 Met gezicht naar binnen - stalder a.o. met vlucht en contrabeweging tot hang aan de HL</p>  <p>XV</p>	<p>4.305 Met gezicht naar binnen - stalder a.o. met hecht tot strekhang aan de HL</p>  <p>XVI</p>	<p>4.405 Met gezicht naar buiten aan de LL - stalder a.o. door handstand met vlucht tot strekhang aan de HL</p>  <p>XVII</p>	<p>4.505 Stalder a.o. door handstand met ½ draai in vlucht tot strekhang aan de HL</p>  <p>XVIII</p>	<p>4.605</p>
<p>4.106 Ruglingse streksteun - gehoekte zitdraai v.o. tot ruglingse streksteun</p>  <p>⊖</p>	<p>4.206</p>	<p>4.306</p>	<p>4.406 Vrije hoekdraai v.o. tot handstand, ook met ½ draai (180°) tot handstand</p>  <p>180°</p> 	<p>4.506 Vrije hoekdraai v.o. met 1/1 draai (360°) tot handstand</p>  <p>360°</p> 	<p>4.606</p>






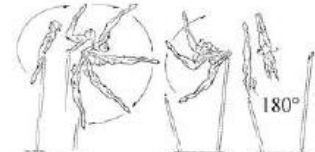


4.000 – STALDERDRAAIEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>4.107 Ruglingse streksteun - gehoekte zitdraai a.o. tot ruglingse streksteun</p> 	<p>4.207</p>	<p>4.307</p>	<p>4.407 Vrije hoekdraai a.o. tot handstand, ook met ½ draai (180°) tot handstand</p> 	<p>4.507 Vrije hoekdraai a.o. met 1/1 draai (360°) tot handstand</p> 	<p>4.607</p>
<p>4.108</p>	<p>4.208 Vrije hoekdraai a.o. aan de LL met contrabeweging en vlucht tot strekhang aan de HL</p> 	<p>4.308 Vrije hoekdraai a.o. aan de LL met hecht vlucht tot strekhang aan de HL</p> 	<p>4.408</p>	<p>4.508 Vrije hoekdraai a.o. tot handstand met vlucht tot strekhang aan de HL, ook met ½ draai (180°)</p>  <p>Vrije hoekdraai a.o. met gespreide contravlucht (open heupen voor de vlucht) over de HL tot strekhang</p> 	<p>4.608 Vrije hoekdraai a.o. met gehoekte contravlucht (open heupen voor de vlucht) over de HL tot strekhang</p> 

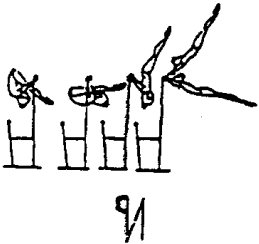
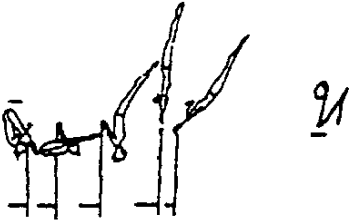

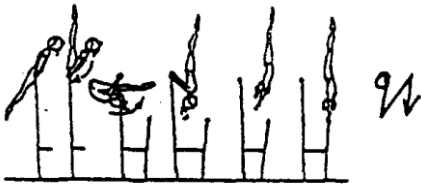
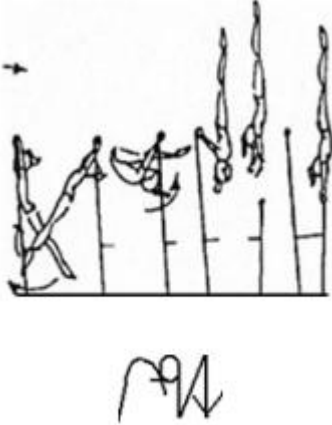
5.000 – GEHOEKTE DRAAIEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>5.101 Ruglingse streksteun op de lage ligger of hoge ligger - gehoekte zitdraai v.o. met uitspreiden tot hang aan dezelfde ligger</p> 	<p>5.201</p>	<p>5.301 Streksteun ruglings op de HL aan de buitenzijde - draai a.o. tot vouwhangzwaai of gehoekte zitdraai v.o. - uitspreiden met vluchtfase over de LL tot zweefhang</p>  <p>Idem streksteun ruglings op de LL aan de buitenzijde – gehoekte zitdraai v.o. met uitspreiden en greepwissel tot strekhang aan de HL</p> 	<p>5.401</p>	<p>5.501 Ruglingse streksteun op de HL - gehoekte zitdraai v.o. door vrije uitgestrekte steun (in ellegreep) in de handstandfase (Adler), ook met ½ draai (180°)</p>  	<p>5.601</p>


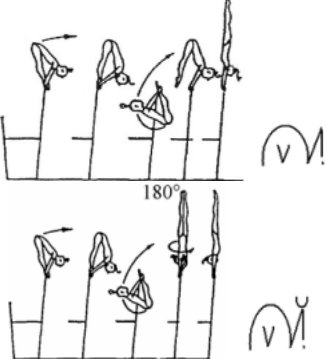
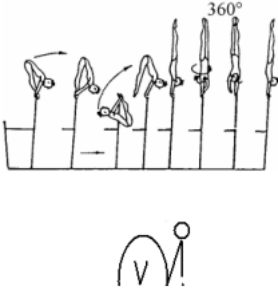

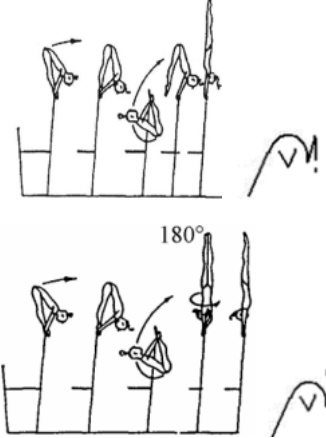
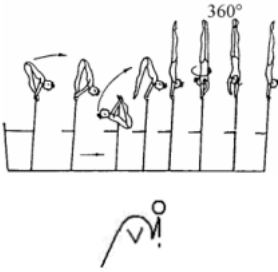
5.000 – GEHOEKTE DRAAIEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>5.102</p>	<p>5.202</p> <p>Ruglingse streksteun op de HL aan de binnenzijde - gehoekte zitdraai a.o. met greepwissel tot zweefhang aan de LL</p>  <p style="text-align: center;">☞</p>	<p>5.302</p> <p>Vrije ruglingse hoeksteun op de HL (benen gesloten) - volledige draai a.o. tot in vrije ruglingse steun op de HL (Steinemann-draai)</p>  <p style="text-align: center;">☞</p>	<p>5.402</p> <p>Vrije ruglingse hoeksteun op de HL (benen gesloten) - volledige draai a.o. aan de HL - doorgaan door vrije ruglingse hoeksteun ao over de HL tot strekhang aan de HL</p>  <p>Vanuit handstand vrije hoekdraai a.o. tot in vrije ruglingse hoeksteun</p>  <p style="text-align: center;">☞</p>	<p>5.502</p> <p>Vrije ruglingse hoeksteun op de HL (benen gesloten) - draai a.o. aan de HL - doorgaan tot salto a.o. gestrekt (of gehoekt) tussen de liggers tot vrije streksteun op de LL - draai a.o. aan de HL - ½ draai (180°) met vluchtfase tot handstand op de LL</p>   <p style="text-align: center;">☞</p>	<p>5.602</p>
<p>5.103</p>	<p>5.203</p>	<p>5.303</p> <p>Vrije ruglingse hoeksteun (benen gesloten) op de HL - volledige draai a.o. met terughoecken achterwaarts tot strekhang aan de HL</p>  <p style="text-align: center;">☞</p>	<p>5.403</p> <p>Vrije ruglingse hoeksteun (benen gesloten) op de HL - volledige draai a.o. met contra-vluchtfase achterwaarts gespreid tot strekhang aan de HL</p>  <p style="text-align: center;">☞</p>	<p>5.503</p>	<p>5.603</p>

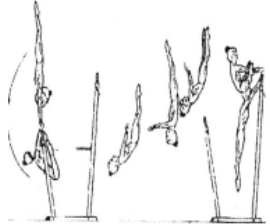

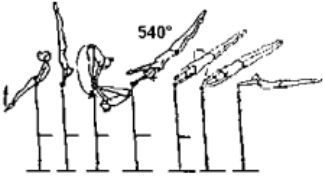





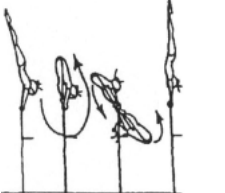

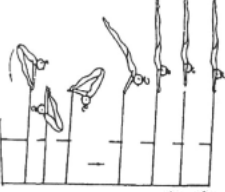

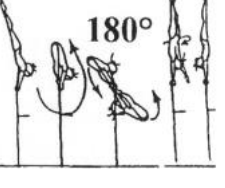

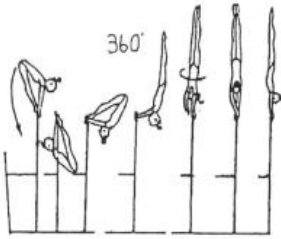

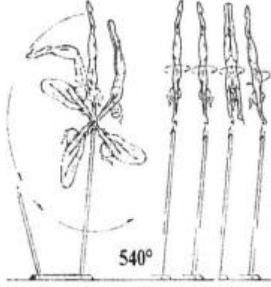

5.000 – GEHOEKTE DRAAIEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>5.104 Disloqueren (Schleudern) uit vouwhangzwaai a.o. aan de HL tot strekhang aan de HL</p> 	<p>5.204</p>	<p>5.304 Schleudern tot bijna handstand met omspringen tot in bovengreep aan de HL</p>  <p>Doorsteken op HL, disloqueren en vlucht met 1/2 draai tussen de liggers tot hang aan LL</p> 	<p>5.404 Vouwhangzwaai a.o. aan de HL - disloqueren met vluchtfase tot handstand op de LL, ook vanuit doorsteken</p>  	<p>5.504</p>	<p>5.604</p>

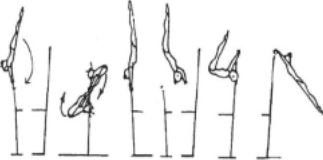

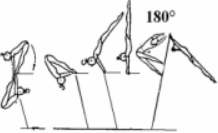





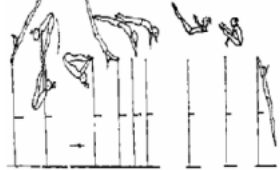

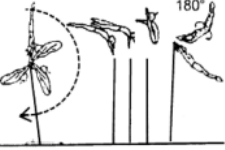





5.000 – GEHOEKTE DRAAIEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>5.105 Zolendraai v.o. (gehoekt of gespreid)</p> 	<p>5.205</p>	<p>5.305 Gehoekte zolendraai v.o. tot handstand, ook met 1/2 draai (180°) tot handstand</p> 	<p>5.405 Gehoekte zolendraai v.o. met 1/1 draai (360°) tot handstand</p> 	<p>5.505</p>	<p>5.605</p>
<p>5.106 Zolendraai v.o. in ellegreep (gehoekt of gespreid)</p> 	<p>5.206</p>	<p>5.306 Gehoekte zolendraai v.o. tot handstand in ellegreep, ook met 1/2 draai (180°)</p> 	<p>5.406 Gehoekte zolendraai v.o. in ellegreep met 1/1 draai (360°) tot handstand</p> 	<p>5.506</p>	<p>5.606</p>

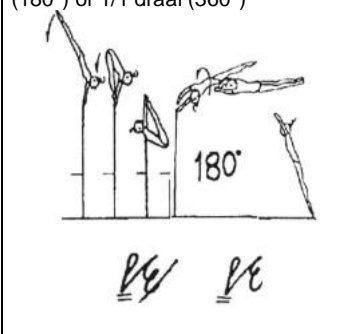
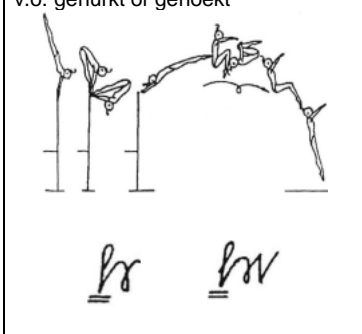
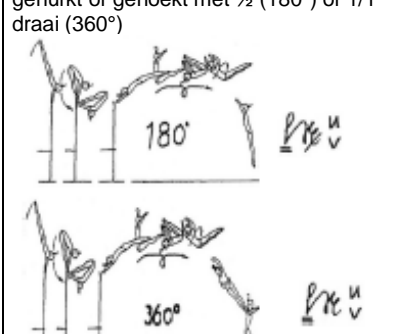
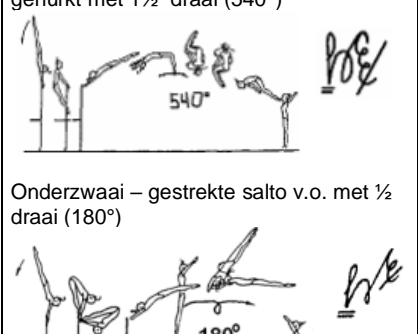
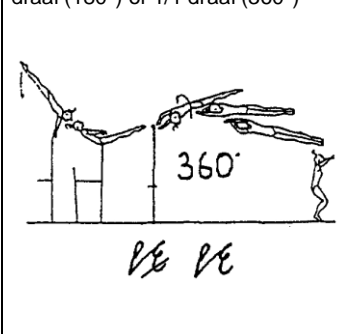
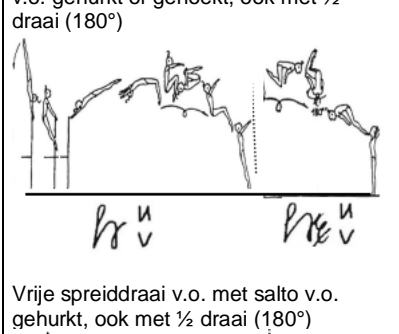
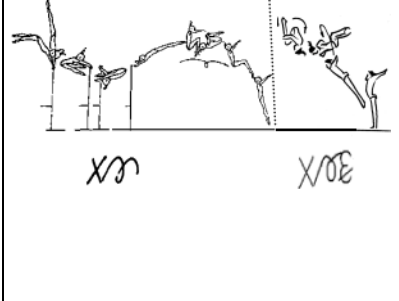



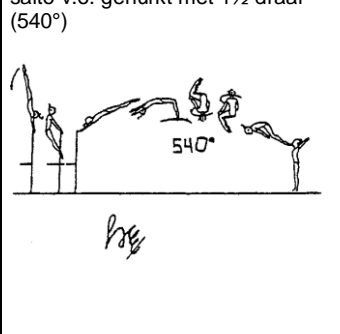
5.000 – GEHOEKTE DRAAIEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>5.107</p>	<p>5.207 Onderzwaai aan de LL (met steun van de voeten) met contravlucht voorwaarts tot strekhang aan de HL</p>  	<p>5.307 Onderzwaai aan de HL of LL met 1½ draai (540°) tot strek- of zweefhang</p>  <p>540°</p> 	<p>5.407</p>	<p>5.507</p>	<p>5.607 Met gezicht naar buiten - onderzwaai aan de HL met voeten op de ligger - contra-salto v.o. met gespreide benen tot strekhang aan de HL in ondergreep</p>  
<p>5.108 Gehoekte zolendraai a.o. (gehoekt of gespreid)</p>  	<p>5.208</p>	<p>5.308 Gehoekte zolendraai a.o. tot handstand, ook met greepwissel tot ondergreep, ook met ½ draai (180°)</p>      <p>180°</p> 	<p>5.408 Gehoekte zolendraai a.o. met 1/1 draai (360°) tot handstand</p>  <p>360°</p> 	<p>5.508 Gehoekte zolendraai a.o. met 1½ draai (540°) tot handstand</p>  <p>540°</p> 	<p>5.608</p>

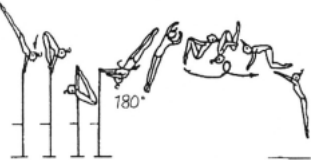
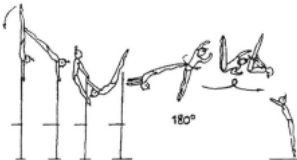
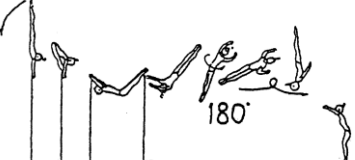
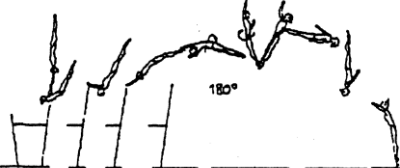
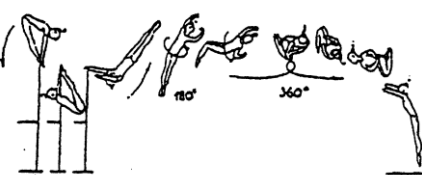
5.000 – GEHOEKTE DRAAIEN

A	B	C	D	E	F/G
5.109	5.209	5.309	<p>5.409 Streksteun voorlings aan de binnenzijde van de LL - gehoekte zolendraai a.o. door handstand met vlucht tot strekhang aan de HL</p>  	<p>5.509 Met gezicht naar buiten – gehoekte zolendraai a.o. aan de LL door handstand met vlucht en ½ draai (180°) of 1/1 draai (360°) tot hang aan de HL</p>    	5.609
5.110	5.210	5.310	<p>5.410 Gehoekte zolendraai a.o. met contraspreiden tot strekhang aan de HL</p>  	<p>5.510 Gehoekte zolendraai a.o. met gehoekte hecht over de HL tot strekhang aan de HL</p>   <p>Gehoekte zolendraai a.o. met contraspreiden - rugwaarts over de HL met ½ draai (180°) tot strekhang aan de HL in gemengde ellegreep</p>  	<p>5.610 Gehoekte zolendraai a.o. met gestrekte contravlucht – rugwaarts in gestrekte positie over de HL tot strekhang</p>   <p>5.710 Gehoekte zolendraai a.o. met gestrekte contravlucht – rugwaarts in gestrekte positie over de HL met ½ draai (180°) tot strekhang in gemengde ellegreep</p>  

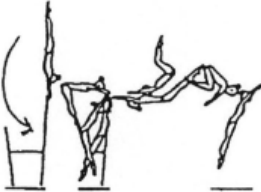
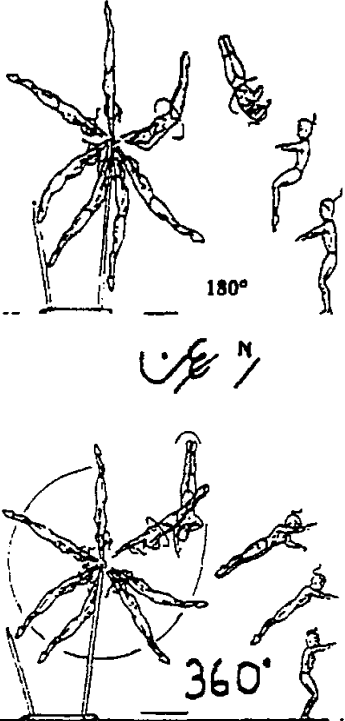
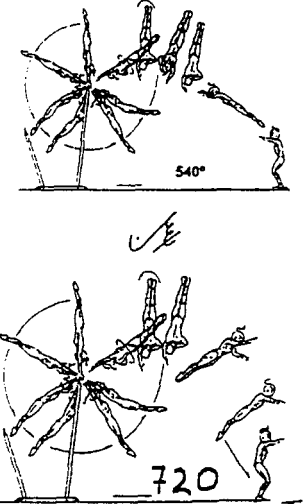
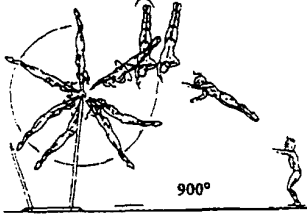
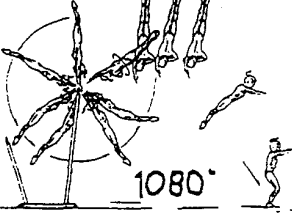
6.000 - AFSPRONGEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>6.101 Vanaf HL - onderzwaai met ½ draai (180°) of 1/1 draai (360°)</p> 	<p>6.201 Vanaf HL - onderzwaai met salto v.o. gehurkt of gehoekt</p> 	<p>6.301 Vanaf HL - onderzwaai - salto v.o. gehurkt of gehoekt met ½ (180°) of 1/1 draai (360°)</p> 	<p>6.401 Vanaf HL - onderzwaai - salto v.o. gehurkt met 1½ draai (540°)</p>  <p>Onderzwaai – gestrekte salto v.o. met ½ draai (180°)</p>	<p>6.501</p>	<p>6.601</p>
<p>6.102 Vanaf HL – vrije onderzwaai met ½ draai (180°) of 1/1 draai (360°)</p> 	<p>6.202</p>	<p>6.302 Vanaf HL - vrije onderzwaai met salto v.o. gehurkt of gehoekt, ook met ½ draai (180°)</p>  <p>Vrije spreiddraai v.o. met salto v.o. gehurkt, ook met ½ draai (180°)</p> 	<p>6.402 Vanaf HL - vrije onderzwaai met salto v.o. gehurkt met 1/1 draai (360°)</p>  <p>Vrije gehoekte draai a.o. gevolgd door salto v.o. gestrekt met ½ draai (180°)</p>  <p>Vanaf HL - vrije spreiddraai met salto v.o. gehurkt met 1/1 draai (360°)</p> 	<p>6.502 Vanaf HL – vrije onderzwaai met salto v.o. gehurkt met 1½ draai (540°)</p> 	<p>6.602</p>

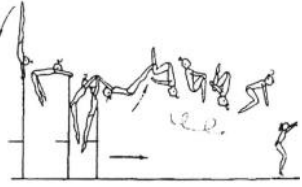
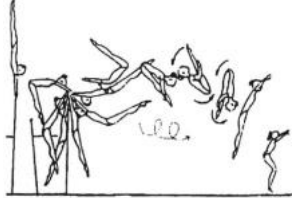


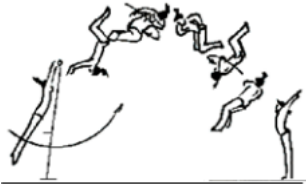
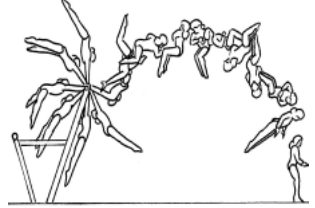
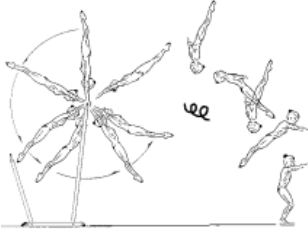
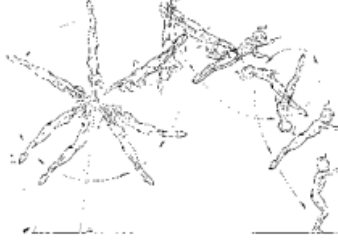

6.000 – AFSPRONGEN

A	B	C	D	E	F/G
6.103	6.203	<p>6.303 Vanaf HL onderzwaai met ½ draai (180°) of vrije onderzwaai met ½ draai (180°) gevolgd door salto a.o. gehurkt of gehoekt.</p>  <p><u>h</u>e^u</p>  <p><u>h</u>e^u</p>	<p>6.403 Vanaf HL - onderzwaai met ½ draai (180°) gevolgd door salto a.o. gestrekt</p>  <p><u>h</u>e</p> <p>Vanaf HL - vrije onderzwaai met ½ draai (180°) gevolgd door salto a.o. gestrekt</p>  <p><u>h</u>e</p> <p>Vanaf HL - onderzwaai met ½ draai (180°) gevolgd door salto a.o. gehurkt met 1/1 draai (360°)</p>  <p><u>h</u>ee</p>	6.503	6.603


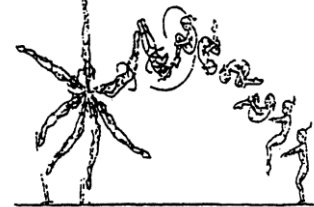
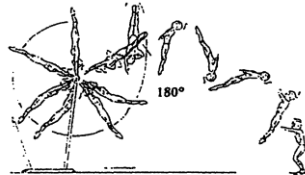
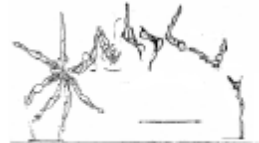

6.000 – AFSPRONGEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>6.104 Voorzwaai - salto a.o. gehurkt, gehoekt of gestrekt</p>  <p><i>U.E.N</i></p>	<p>6.204 Voorzwaai - salto a.o. gehurkt of gestrekt met ½ draai (180°) of met 1/1 draai (360°)</p>  <p>180° <i>U.E.N</i></p> <p>360° <i>U.E.N</i></p>	<p>6.304 Voorzwaai - salto a.o. gestrekt met 1½ draai (540°) of 2/1 draai (720°)</p>  <p>540° <i>U.E</i></p> <p>720° <i>U.E</i></p>	<p>6.404 Voorzwaai - salto a.o. gestrekt met 2½ draai (900°)</p>  <p>900° <i>U.E</i></p>	<p>6.504 Voorzwaai - salto a.o. gestrekt met 3/1 draai (1080°)</p>  <p>1080° <i>U.E</i></p>	<p>6.604</p>



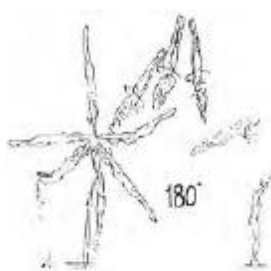
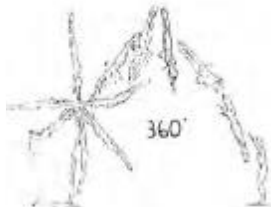
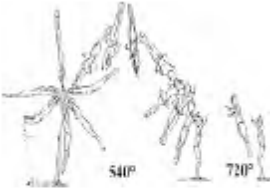

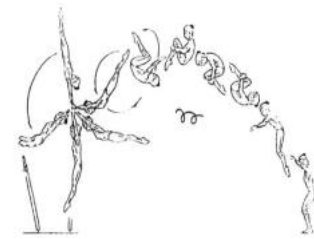
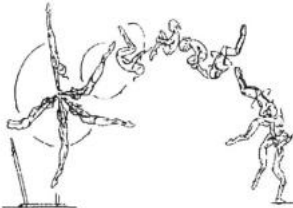
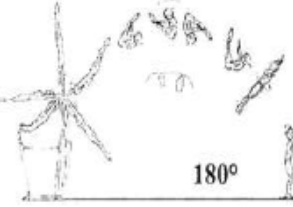
6.000 – AFSPRONGEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>6.105</p>	<p>6.205 Voorzwaai - dubbele salto a.o. gehurkt</p>  <p>u^{ll}</p>	<p>6.305 Voorzwaai - dubbele salto a.o. gehoekt</p>  <p>u^{llv}</p>	<p>6.405 Voorzwaai - dubbele salto a.o. gehurkt of gehoekt met 1/1 draai (360°) in de eerste salto of in de tweede salto</p>  <p>u^{ll¹¹}</p>  <p>u^{ll^{2v}}</p>	<p>6.505 Voorzwaai – dubbele salto a.o. gehurkt met 1 ½ draai (540°)</p>  <p>u^{ll^{1 1/2}}</p>	<p>6.605 Voorzwaai – dubbele salto a.o. gehurkt met 2/1 draai (720°)</p>  <p>u^{ll^{2 1/2}}</p>
<p>6.106</p>	<p>6.206</p>	<p>6.306</p>	<p>6.406 Voorzwaai dubbele salto a.o. gestrekt</p>  <p>u^{ll¹}</p>	<p>6.506 Voorzwaai dubbele salto a.o. gestrekt met 1/1 draai (360°) in de eerste of tweede salto</p>  <p>u^{ll¹} u^{ll²}</p>	<p>6.606</p> <p>6.706 Voorzwaai dubbele salto a.o. gestrekt met 2/1 draai (720°)</p>  <p>u^{ll^{2 1/2}}</p>

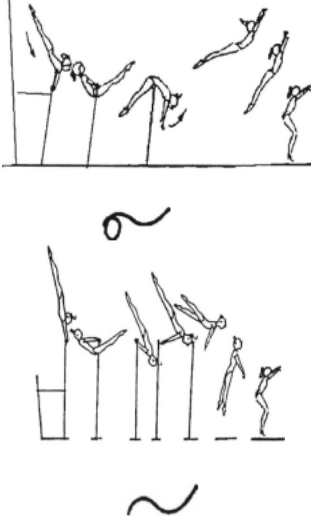
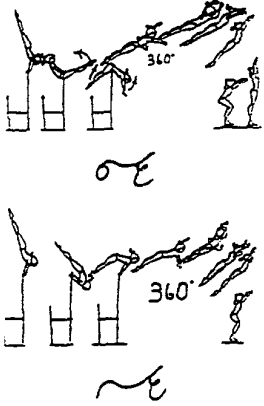

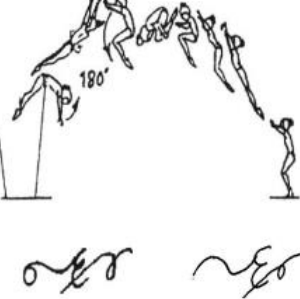


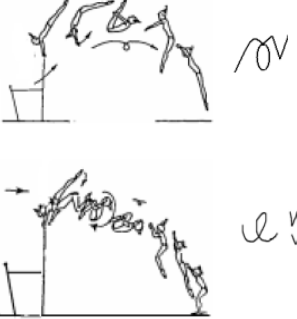
6.000 – AFSPRONGEN

A	B	C	D	E	F/G
6.107	6.207	6.307	<p>6.407 Voorzwaai - salto a.o. gehurkt met ½ draai (180°) doorgaand in salto v.o. gehurkt</p>  <p><i>u e g t</i></p> <p>Voorzwaai met ½ draai (180°) – dubbele salto v.o. gehurkt.</p>  <p><i>u e t t</i></p>	<p>6.507 Voorzwaai - salto a.o. gestrekt met ½ draai (180°) doorgaand in salto v.o. gestrekt</p>  <p><i>u e g t</i></p> <p>Voorzwaai met ½ draai (180°) – dubbele salto v.o. gehoekt</p>  <p><i>u e t t</i></p>	<p>6.606</p> <p>6.707 Voorzwaai drievoudige salto a.o. gehurkt</p>  <p><i>u l l l</i></p>

6.000 – AFSPRONGEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>6.108 Achterzwaai - salto v.o. gehurkt, gehoekt of gestrekt of vrije spreiddraai v.o. gevolgd door salto v.o. gehurkt</p>  <p><i>Ach^h 1/2</i></p>  <p><i>Ach^h</i></p>	<p>6.208 Achterzwaai - salto v.o. gehurkt of gestrekt met ½ (180°) of 1/1 (360°) draai</p>  <p>180°</p> <p><i>Ach^h 1/2</i></p>  <p>360°</p> <p><i>Ach^h 1</i></p>	<p>6.308 Achterzwaai - salto v.o. gestrekt met 1½ draai (540°) of met 2/1 draai (720°)</p>  <p>540° 720°</p> <p><i>Ach^h 1.5</i> <i>Ach^h 2</i></p> <p>Vanuit ellegreep, zwaai a.o. ½ draai (180°) dubbele salto a.o. gehurkt.</p>  <p>180°</p> <p><i>Ach^h 1/2</i></p>	<p>6.408 Achterzwaai - dubbele salto v.o. gehurkt</p>  <p><i>Ach^h</i></p>	<p>6.508 Achterzwaai - dubbele salto v.o. gehurkt met ½ draai (180°) - ook salto v.o. met ½ draai (180°) overgaand in salto a.o. gehurkt.</p>  <p><i>Ach^h 1/2</i> <i>Ach^h 1/2</i></p>	<p>6.608 Achterzwaai – dubbele salto v.o. gehoekt met ½ draai (180°)</p>  <p>180°</p> <p><i>Ach^h 1/2</i></p>

6.000 – AFSPRONGEN

A	B	C	D	E	F/G
<p>6.109</p>	<p>6.209 Heupdraai a.o. aan de LL of HL – afhechten, ook vanuit vrije heupdraai a.o.</p> 	<p>6.309 Heupdraai a.o. (ook vrij) aan de LL of HL – afhechten met 1/1 draai (360°)</p> 	<p>6.409 Heupdraai a.o. (ook vrij) aan de LL of HL – afhechten met salto a.o. gehurkt</p> 	<p>6.509 Heupdraai a.o. (ook vrij) aan de LL of HL – afhechten met 1/2 draai (180°) – salto v.o.</p> 	<p>6.609 Heupdraai a.o. (ook vrij) aan de LL of HL – afhechten met salto a.o. met 1/1 draai (360°)</p> 
<p>6.110</p>	<p>6.210 Streksteun borstlings op de HL - achterzwaai - salto v.o. gehurkt</p> 	<p>6.310 Streksteun borstlings op de HL - achterzwaai - salto v.o. gehoekt of salto a.o. gehurkt of gehoekt</p> 	<p>6.410</p>	<p>6.510</p>	<p>6.610</p>

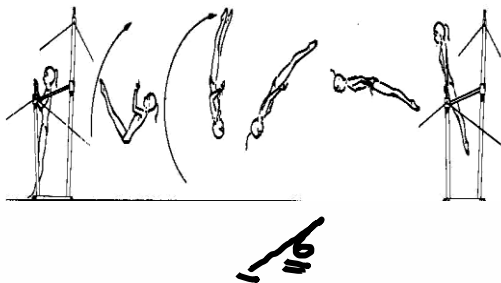


Dutch
Gymnastics

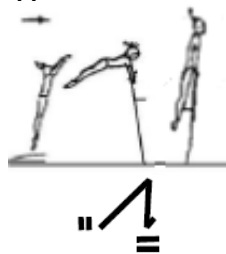
BRUG ONGELIJK TOEGEVOEGDE A-ELEMENTEN

TOEGEVOEGDE A-ELEMENTEN (TA) – 1.000 – OPSPRONGEN

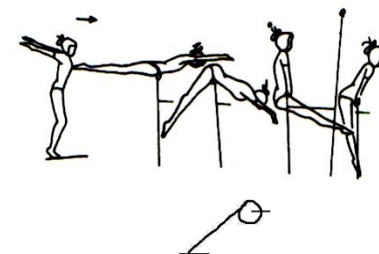
1.001
Borstwaartsomtrekken, afzet 1 of 2 benen



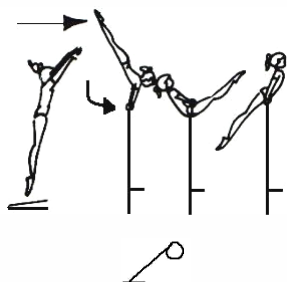
1.002
Opspringen tot steun
Geldt alleen voor supplement 6 & 7



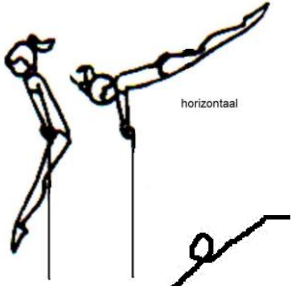
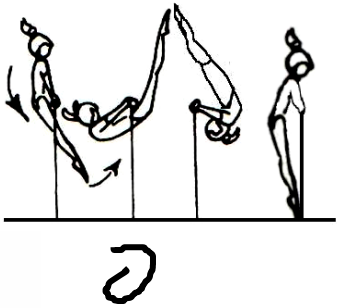
1.007
Vanuit aanloop en afzet met 2 benen heupdraai voorover



1.010
Opspringen tot vrije steun en heupdraai achterover



TOEGEVOEGDE A-ELEMENTEN (TA) – 2.000 – ACHTEROPZWAAIEN EN VRIJE HEUPDRAAIEN

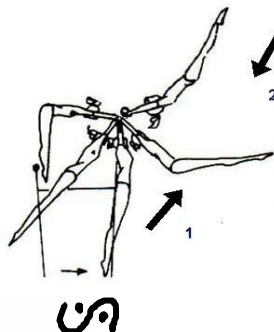
<p>2.001 Achteropzwaai horizontaal - Geldt voor supplement E, F, G, H en supplement 3 t/m 7 als MW - Geldt voor supplement D niet als MW</p> 	<p>2.005 Vrije heupdraai achterover</p> 	
--	--	--

TOEGEVOEGDE A-ELEMENTEN (TA) – 3.000 – REUZENDRAAIEN

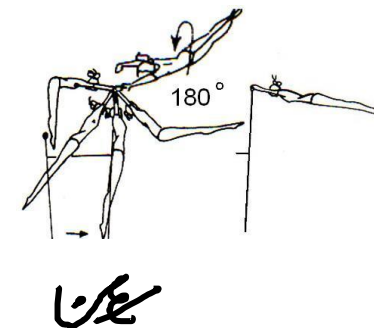
3.001
1x kurbet; in stille hang overstrekte kurbethouding (hol) (1 sec.) gevolgd door gesloten kurbethouding (bol) (1 sec.)
Geldt alleen voor supplement 3 t/m 7



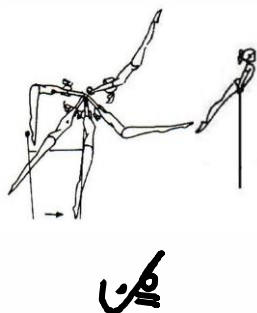
3.002
Strekhangzwaai (voorzwaai achterzwaai)
Geldt alléén voor supplement F, G en H en supplement 3 t/m 7 als MW



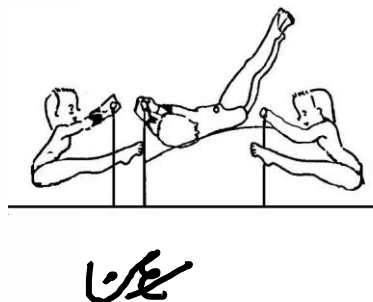
3.003
Neerzwaai tussen de liggers, voorzwaai met ½ draai (180°) op hoge ligger hoogte (horizontaal)



3.004
Voorzwaai borstwaartsom (driekwartreus)



3.005
Zweefhangzwaai aan de lage ligger met ½ draai (180°) om de lengte as

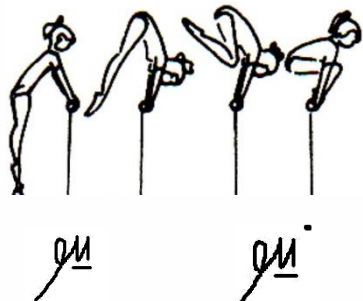


3.006
Vanuit stille hang optrekken tot buighang met kin boven ligger (1 sec.), terug tot hang
Geldt alleen voor supplement 3 t/m 7



TOEGEVOEGDE A-ELEMENTEN (TA) – 5.000 – GEHOEKTE DRAAIEN

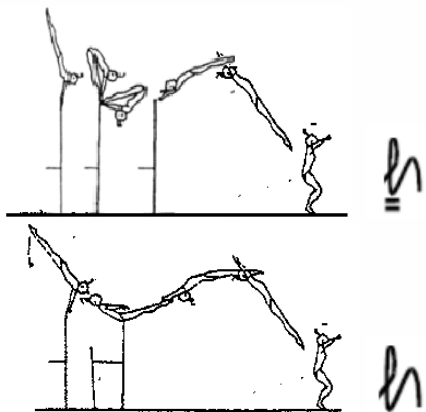
5.008
Ophurken (met liggerwissel)



TOEGEVOEGDE A-ELEMENTEN (TA) – 6.000 – AFSPRONGEN

6.001

Vanuit streksteun op de ligger - (tegenspreiden) ondersprong af tot stand



6.002

Vanuit streksteun voorover duikelen tot hoekhang (3 sec.) en komen tot stand

Geldt alleen voor supplement 3 t/m 7

