

RINGEN

2.5.1 ELEMENTENTABEL

Hoofdstuk 2.5

Wedstrijdoefenstof NTS, turnsters

2.5.1 ELEMENTENTABEL RINGEN

Inhoudsopgave

2.5.1 ELEMENTENTABEL RINGEN	A2 KEUZE OEFENSTOF	9
2.5.1 ELEMENTENTABEL RINGEN	A1 KEUZE OEFENSTOF	11
2.5.1 ELEMENTENTABEL RINGEN	B KEUZE OEFENSTOF	13

2.5.1 ELEMENTENTABEL RINGEN

A2

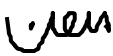

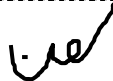
KEUZE OEFENSTOF

	OMSCHRIJVING	SYMBOOL
A2	Vouwhangzwaai met opsteken	
A2	In de voorzwaai via omgekeerde hang komen tot vouwhang	
A2	Vanuit vouwhang uitzwaaien met 1/2 draai om de lengteas	
A2	Achterzwaai en komen tot vouwhang	
A2	Disloque	
A2	Disloque tot vouwhang in de achterzwaai: met gebogen armen	
A2	Inloque	

2.5.1 ELEMENTENTABEL RINGEN

A2

KEUZE OEFENSTOF

	OMSCHRIJVING	SYMBOOL
A2	Salto achterover gehurkt	
	Salto achterover gehoekt	
	Salto achterover gestrekt	

Hoofdstuk 2.5

Wedstrijdoefenstof NTS, turnsters

2.5.1 ELEMENTENTABEL RINGEN

A1

KEUZE OEFENSTOF



	OMSCHRIJVING	SYMBOOL
A1	Kiprol	
A1	1½ rol achterover gehurkt	
A1	Disloque tot vouwhang in de voorzwaai: met gebogen armen	
A1	Vooropzet	
A1	Achteropzet	
A1	Kip tot steun in de voorzwaai	
A1	Salto achterover gestrekt met ½ draai om de lengteas	

Hoofdstuk 2.5**Wedstrijdoefenstof NTS, turnsters**

2.5.1 ELEMENTENTABEL RINGEN

A1

KEUZE OEFENSTOF

	OMSCHRIJVING	SYMBOOL
A1	Achterzwaai en salto voorover gehurkt (met ½ draai om de lengteas)	
	Achterzwaai en salto voorover gehoekt (met ½ draai om de lengteas)	





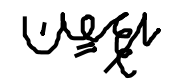



Hoofdstuk 2.5

Wedstrijdoefenstof NTS, turnsters

2.5.1 ELEMENTENTABEL RINGEN

B

KEUZE OEFENSTOF

	OMSCHRIJVING	SYMBOOL
B	1½ rol achterover gehoekt	
B	Kip tot steun in de achterzwaai	
B	Stut tot steun in de voorzwaai	
B	Stut tot steun in de achterzwaai	
B	In de voorzwaai 1 1/2 rol achterover tot steun	
B	Dubbele salto achterover gehurkt	
	Dubbele salto achterover gehoekt	
B	Salto achterover gestrekt met 1/1 draai om de lengteas	


Hoofdstuk 2.5

Wedstrijdoefenstof NTS, turnsters

2.5.1 ELEMENTENTABEL RINGEN

B

KEUZE OEFENSTOF

B	Achterzwaai en salto voorover gestrekt met ½ draai om de lengteas	
	Achterzwaai en salto voorover gestrekt met 1/1 draai om de lengteas	