

Turnen Heren

Meest voorkomende elementen op alle toestellen

Voor juryleden en trainers



VLOER meest voorkomende elementen

GROEP	ELEMENT	WAARDE	SYMBOOL
I	Hoeksteun	tA	L
I	Healy voorwaarts tot ligsteun	tA	he
I	Stut	tA	e!
I	1/1 of 1½ draai (gesprongen of pirouette)	tA	i / q
I	Spitzwinkelstütz (hoge hoeksteun)	B	≡
I	Handstand	A	!
I	Handstand heffen, uit stand met gespreide benen	A	↑
I	Handstand heffen, uit stand vanuit ligsteun	B	≡! / →!
I	Handstand heffen, uit spagaat	B	↓!
I	Japane handstand vanuit handstand of gesprongen	B	↓! / ↑!
I	Japane handstand heffen	C	↑!
I	½ of 1/1 draai in handstand	A	~ / o
I	Endorol gespreid	A	≡!
I	Endorol gesloten	B	≡!
I	Spagaat	A	I
I	Zweefstand	A	Y
I	Sprong rugwaarts met ½ draai tot ligsteun	A	→
I	Kringflank	A	e
I	Russenwenden 360° - 540°	A	R ³⁶ / R ⁵⁴
I	Russenwenden 720° - 900°	B	R ⁷² / R ⁹⁰
I	Russenwenden 1080° of meer	A	R ¹⁰⁸
I	Flic-flac tot ligsteun	A	↪
I	Sprong tot ligsteun	A	→

VLOER meest voorkomende elementen

GROEP	ELEMENT	WAARDE	SYMBOOL
II	Overslag	A	
II	Zweefrol	A	
II	Salto voorwaarts gehurkt/gehoekt	A	
II	Salto voorwaarts gestrekt	B	
II	Alle salto's voorwaarts met 1/2 draai	B	
II	Alle salto's voorwaarts met 1/1 draai	C	
II	Alle salto's voorwaarts gehurkt/gestrekt met 1 1/2 draai	C	
III	Salto's rugwaarts gehurkt/gehoekt	A	
III	Salto's rugwaarts gestrekt	B	
III	Alle salto's rugwaarts met 1/2 draai	B	
III	Flic-flac	A	
III	Temposalto	B	
III	Alle salto's rugwaarts met 1 1/2 draai	C	
III	Alle salto's rugwaarts met 1/1 draai	B	
III	Alle salto's rugwaarts met 2/1 draai	C	
IV	Radslag	tA	
IV	Arabier	tA	
IV	Twistsalto gehurkt/gehoekt	B	
IV	Salto zijwaarts gehurkt of gehoekt	A	
IV	Salto zijwaarts gestrekt	B	
IV	Losse radslag	A	

PAARD VOLTIGE meest voorkomende elementen

GROEP	ELEMENT	WAARDE	SYMBOOL
I	Schaar voorwaarts	A	
I	Schaar voorwaarts met 1/2 draai	A	
I	Schaar voorwaarts gesprongen (ook met 1/2 draai)	B	
I	Schaar voorwaarts gesprongen 3/3e	C	
I	Schaar rugwaarts (tegenschaar)	A	
I	Schaar rugwaarts met 1/2 draai	A	
I	Schaar rugwaarts gesprongen (ook met 1/2 draai)	B	
I	Dubbelschaar voorwaarts	B	
I	Dubbelschaar voorwaarts gesprongen	C	
II	Kringflank of Thomasflair	A	
II	Kringflank op 1 beugel	B	
II	Kringflank in dwarssteun voorlings (kopflank)	A	
II	Ruglingse flank aan de punt	A	
II	Kringflank in parallelsteun met 1/4 draai tot dwarssteun	A	
II	Kringflank in dwarssteun met 1/4 draai tot parallelsteun	A	
II	1/2 spindel	B	
III	Wandelflank voorlings in parallelsteun	A	
III	1/3 transport voorwaarts in dwarssteun	A	
III	1/3 transport rugwaarts in dwarssteun	A	
III	2/3 transport voorwaarts in dwarssteun	B	
III	2/3 transport rugwaarts in dwarssteun	B	
III	3/3 transport 1-2-4-5	C	
III	Gesprongen kringflank	B	

PAARD VOLTIGE meest voorkomende elementen

GROEP	ELEMENT	WAARDE	SYMBOOL
IV	Stöckli	B	S
IV	Suisse simple	tA	S _s
IV	Suisse double	B	S _o
IV	Tsjechenkeren	B	Cz
IV	Russen wenden 180°/270° op leer / 2 beugels	A	R ¹⁸ / R ²⁷
IV	Russen wenden 360°/540° op leer / 2 beugels	B	R ³⁶ / R ⁵⁴
IV	Russen wenden 720°/900° op leer / 2 beugels	C	R ⁷² / R ⁹⁰
IV	Russen wenden 180°/270° op 1 beugel	B	R ¹⁸ / R ²⁷
IV	Russen wenden 360°/540° op 1 beugel	C	R ³⁶ / R ⁵⁴
V	Dubbelkeren tot stand	tA	dk
V	Wandelflank met uitflanken tot stand	tA	l _s
V	Uitflanken met afwenden voor het paard tot stand	tA	l _s
V	Afsprong door de handstand met pendelzwaai	tA	↑
V	KVM	A	kvm
V	Russenwenden 180°/270°	A	R ¹⁸ / R ²⁷
V	Russenwenden 360°/540°	B	R ³⁶ / R ⁵⁴
V	Russenwenden 720°/900°	C	R ⁷² / R ⁹⁰
V	Parallelsteun ½ draai voorwaarts flank met afwenden	B	lse
V	Flank of Thomasflair door de handstand	B	l ₁ / T ₁
V	Stöckli rugwaarts door de handstand	C	S ₁
V	Gesprongen flank of Thomasflair door de handstand	C	l ₁ / T ₁

RINGEN meest voorkomende elementen

GROEP	ELEMENT	WAARDE	SYMBOOL
I	Vooropzet tot steun	A	
I	Uit steun in de achterzwaai voorover rollen tot hang	A	
I	Disloque gehoekt of gestrekt	A	
I	Achteropzet tot steun	A	
I	Inloque gehoekt of gestrekt	A	
I	Inkogelen	A	
I	Kip tot steun	A	
I	Uit steun in de voorzwaai dalen tot hang	A	
I	Vooropzet tot hoeksteun	B	
I	Vooropzet met rol voorover tot hang (Chechi)	B	
I	Achteropzet tot spreidhoeksteun	B	
I	Honma gehoekt tot steun of tot hoeksteun	B	
I	Dubbele rol voorwaarts gehurkt tot hang (Yamawaki)	C	
I	Kip tot hoeksteun	B	
I	Reuzendraai door de handstand	B	
I	Honma gehurkt	tA	
I	Stutrol gehurkt	tA	
I	Stutrol gehoekt	A	
I	Stut door de handstand	B	
I	Dubbele rol achterwaarts gehurkt tot hang (Guzochy)	C	
II	Stut met gestrekte armen tot handstand (2 sec)	C	
II	Reuzendraai met gestrekte armen tot handstand (2 sec)	C	
III	Vooropzet tot (gehoekte) breedtehang	C	
III	Stut tot (gehoekte) breedtehang	C	

RINGEN meest voorkomende elementen

GROEP	ELEMENT	WAARDE	SYMBOOL
III	Achteropzet tot gespreide bovenbalans	C	
III	Achteropzet tot (gehoekte) breedtehang	C	
III	Kip tot (gehoekte) breedtehang	C	
IV	Hoeksteun	A	
IV	Plank achter	A	
IV	Plank voor met gesloten benen	A	
IV	Spitzwinkelstütz	B	
IV	Gespreide bovenbalans	B	
IV	Handstand heffen met gebogen armen	A	
IV	Breedtehang of breedtehang gehoekt	B	
IV	Breedtehang voorover draaien tot plank achter	B	
IV	Gesloten bovenbalans	C	
IV	Omgekeerde breedtehang	C	
IV	(Gehoekte) Breedtehang opduwen tot hoeksteun	C	
IV	Schouderstand	tA	
IV	Gelijkhandig opzetten tot steun	tA	
IV	Plank voor met gespreide benen	tA	
IV	Vanuit vouwhang komen tot ruglingse hang en terugdraaien	tA	
V	Salto voorwaarts gehoekt of gestrekt	A	
V	Salto rugwaarts gehoekt of gestrekt	A	
V	Salto voorwaarts gehoekt of gestrekt met 1/2 draai	B	
V	Salto rugwaarts gehoekt of gestrekt met 1/2 draai	B	
V	Salto rugwaarts gehoekt of gestrekt met 1/1 draai	B	

BRUG meest voorkomende elementen

GROEP	ELEMENT	WAARDE	SYMBOOL
I	Handstand (2 sec)	A	!
I	Spreadhoeksteun	tA	
I	Hoeksteun (2 sec)	A	L
I	Spitzwinkelstütz	tA	
I	Zwaai naar handstand (2 sec)	A	!
I	Handstand ½ draai (pak-pak)	A	!
I	Handstand heffen	B	
I	Pirouette rugwaarts tot steun	B	Pi ₀
I	Pirouette voorwaarts 45°	tA	Pi ₄₅
I	Pirouette tot handstand	C	Pi
I	Healy tot bovenarmhang	B	He ⁻
I	Luchtrol	C	l
I	Diamidov	C	di
I	Salto voorover tot bovenarmhang	tA	
I	Salto voorover tot steun	C	
I	Pendelkip tot steun	tA	∨
I	Bovenarmkip tot steun	tA	∨
I	Uit steun overspreiden tot steun of hoeksteun (2 sec)	A	^ / ^ L
I	Terugspreiden tot handstand	B	
II	Vooropzet tot steun	A	+
II	Vooropzet en terugspreiden tot handstand	B	+ 
II	Achteropzet tot handstand	B	+ !
II	Achteropzet overspreiden tot steun	B	+ ^
II	Achteropzet tot steun	tA	+

BRUG meest voorkomende elementen

GROEP	ELEMENT	WAARDE	SYMBOOL
II	Schouderrol voorwaarts	tA	‡
III	Zweefkip tot steun	A	→ ↓
III	Zweefkip uitspreiden tot handstand	B	→ ↓ ‡
III	Zweefkip via spreidsteun tot handstand aan zijkant	B	→ ↘ ‡
III	Zweefkip via hoeksteun tot handstand aan zijkant	C	→ ↘ ↘ ‡
III	Moy stemme tot steun	C	Moy
III	Reuzendraai (Kenmotsu)	C	⊙
III	Moy stemme tot bovenarmhang	tA	Moy ⁻
IV	Achteropzet vanuit hang tot steun	tA	↑ +
IV	Ondersprong tot bovenarmhang	A	U ⁻
IV	Ondersprong tot steun	B	U
IV	Ondersprong met ½ draai tot bovenarmhang	B	U ⁻ ½
IV	Stut tot steun	tA	F
IV	Stut tot hang	B	F ↓
V	Salto voorwaarts gehoekt of gestrekt	A	↘ / ↘
V	Salto voorwaarts gehoekt of gestrekt met ½ draai	B	↘ / ↘ ½
V	Salto voorwaarts gehoekt of gestrekt met 1/1 draai	C	↘ / ↘ 1/1
V	Salto rugwaarts gehoekt of gestrekt	A	↙ / ↙
V	Salto rugwaarts gehoekt of gestrekt met ½ draai	B	↙ / ↙ ½
V	Salto rugwaarts gehoekt of gestrekt met 1/1 draai	C	↙ / ↙ 1/1
V	Dubbel salto rugwaarts gehurkt	C	↙ ↙
V	Vanuit strekhangzwaai salto gehurkt	tA	↘ ↙
V	Salto achterover gehurkt vanuit steun (ook met draai)	tA	↙
V	Handstand met wenden tot stand	tA	! ↓

REKSTOK meest voorkomende elementen

GROEP	ELEMENT	WAARDE	SYMBOOL
I	3/4e Reuzendraai vanuit steun	tA	
I	Achteropzet tot steun	tA	
I	Achteropzet tot handstand	A	
I	Reuzendraai aan 1 arm	B	
I	Reuzendraai gesprongen	B	
I	Reuzendraai rugwaarts	A	
I	Reuzendraai rugwaarts gesprongen met 1/1 draai (Quast)	C	
I	Reuzendraai rugwaarts met 1/2 draai tot ellegreep	B	
I	Reuzendraai voorwaarts	A	
I	Reuzendraai voorwaarts in kruisgreep	tA	
I	Reuzendraai voorwaarts met 1/2 draai	A	
I	Reuzendraai voorwaarts met 1/1 draai tot ellegreep	C	
I	Reuzendraai voorwaarts met 1/1 draai tot mixgreep	B	
I	Rybalko tot mixgreep	C	
I	Zou Li Min	C	
II	Gienger	C	
II	Markelov	C	
II	Overkeren	B	
II	Tkachev	C	
II	Zitdraai voorover en uitspreiden tot hang	A	
III	Borstwaarts om	tA	
III	Heupdraai achterover	tA	
III	Heupdraai voorover	tA	
III	Kip uit zwaai	tA	

REKSTOK meest voorkomende elementen

GROEP	ELEMENT	WAARDE	SYMBOOL
III	Stille kip	tA	L
III	Endo	B	f
III	Endo met ½ draai	B	f ^u
III	Endo met 1/1 draai tot mixgreep	B	f ^o m
III	Losom 45°	tA	e [!] ₄₅
III	Losom tot handstand	A	e [!]
III	Stalder	B	fo
III	Stalder 1/1 draai gesprongen	C	fo ^o ↑
III	Stalder met ½ draai tot ellegreep	C	foεε
III	Weiler	B	We
III	Weiler 1/1 draai tot mixgreep	C	We om
IV	Adler 45°	B	γ ₄₅ / e ₄₅
IV	Adler tot handstand	C	γ / e [!]
IV	Reuzendraai in ellegreep	B	⊕
IV	Russenreuzendraai	C	⊗
V	Spreidzolenondersprong (ook met ½ draai)	tA	h
V	Salto rugwaarts gehoekt	tA	v
V	Salto rugwaarts gestrekt	tA	e
V	Salto rugwaarts gehoekt/gestrekt met ½ of hele draai	A	e / v
V	Salto rugwaarts gehurkt (ook met draaien)	tA	e / e / v
V	Salto voorwaarts gehoekt/gestrekt	tA	v / v
V	Salto voorwaarts gehoekt/gestrekt met ½ draai	A	e / v
V	Salto voorwaarts gehurkt (ook met draaien)	tA	e / e / v
V	Dubbel salto rugwaarts gehurkt of gehoekt	B	v / v

REKSTOK meest voorkomende elementen

GROEP	ELEMENT	WAARDE	SYMBOOL
V	Dubbel salto rugwaarts gehurkt of gehoekt met 1/1 draai	C	<i>ee / eeve</i>
V	Dubbel salto rugwaarts gestrekt	C	<i>ee</i>