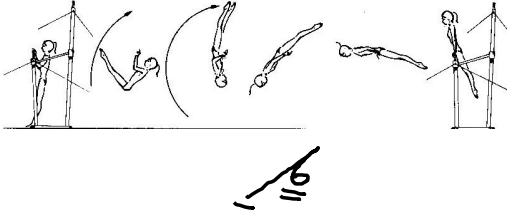
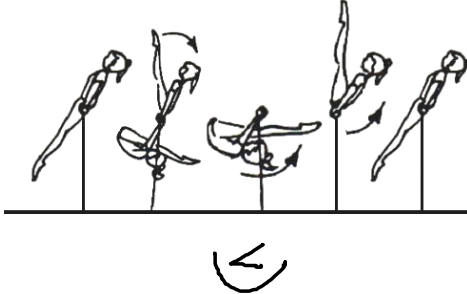
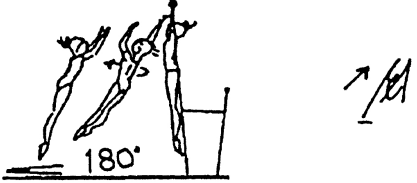
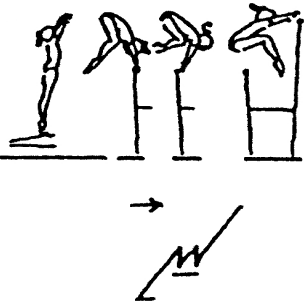
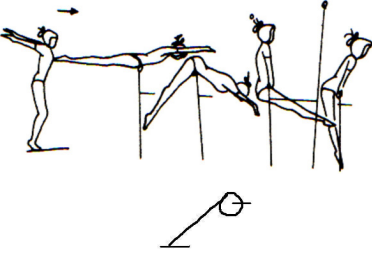
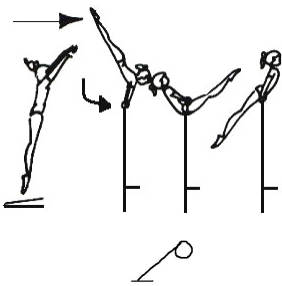


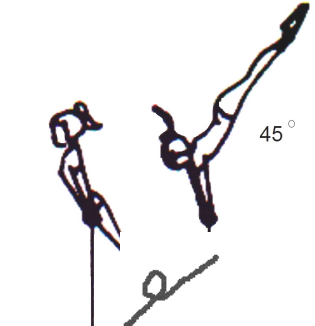
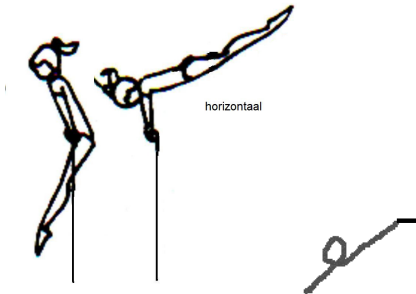
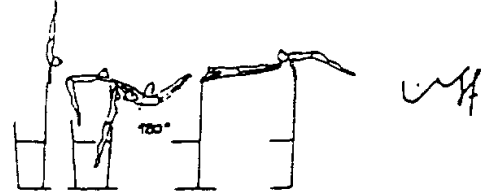
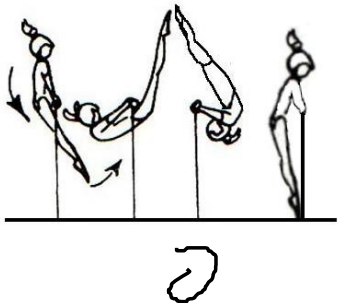

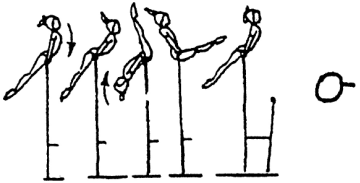
BRUG ONGELIJK

**TOEGEVOEGDE
A- ELEMENTEN**

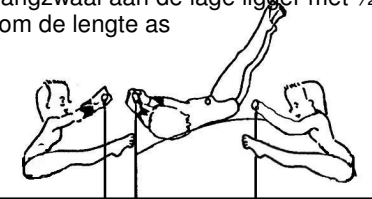
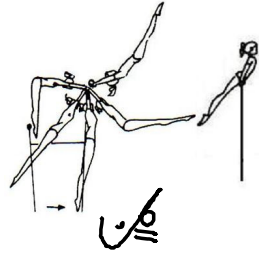
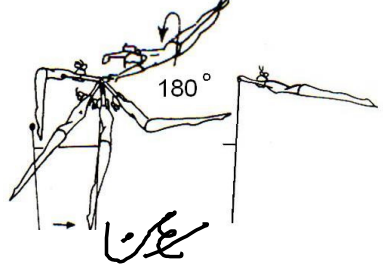
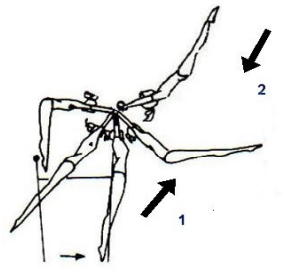
1.000 – OPSPRONGEN (TOEGEVOEGDE A-ELEMENTEN (TA))

<p>1.001 Borstwaartsomtrekken, afzet 2 benen</p> 	<p>1.003 Zit af, zit op</p> 	<p>1.005 Vanuit parallelstand voor de HL - sprong met 1/2 draai (180°) tot strekhang aan de HL</p> 
<p>1.006 Hurken over de LL met afstoot van de handen tot strekhang aan de HL</p> 	<p>1.007 Vanuit aanloop en afzet met 2 benen buikdraai voorover</p> 	<p>1.010 Opsprongen tot vrije steun en buikdraai achterover</p> 

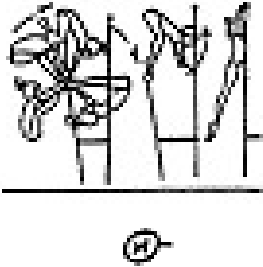
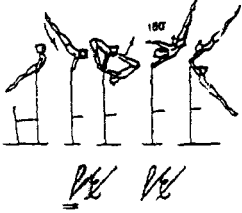
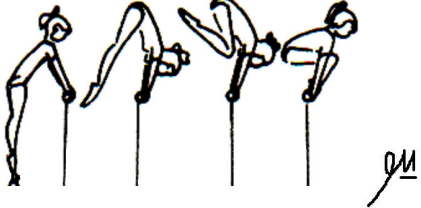
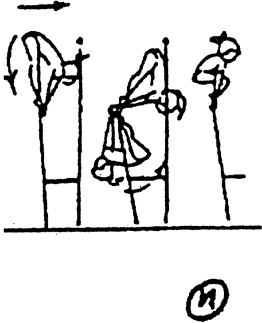
2.000 – ACHTEROPZWAAIEN EN VRIJE HEUPDRAAIEN (TOEGEVOEGDE A-ELEMENTEN (TA))

<p>2.001 Achteropzwaai 45°</p> 	<p>2.001 Achteropzwaai horizontaal 'Geldt alleen voor niveau 7 en 8'</p> 	<p>2.004 vanuit handstand op de HL - neerzwaai met 1/2 draai (180°) en achteropzet tot vrije streksteun op de HL (draai -achteropzet)</p> 
<p>2.005 Vrije buikdraai achterover</p> 	<p>2.004 Strekhang aan de HL - achteropzet tot vrije streksteun op de HL</p> 	<p>2.005 Heupdraai voorover aan de hoge of lage ligger tot streksteun (met of zonder steun van de handen)</p> 

3.000 – REUZENDRAAIEN (TOEGEVOEGDE A-ELEMENTEN (TA))

<p>3.001 Zweefhangzwaai aan de lage ligger met ½ draai (180°) om de lengte as</p>  <p>سینا</p>	<p>3.001 Voorzwaai borstwaartsom (driekwartreus)</p>  <p>سینا</p>	<p>3.002 Neerzwaai tussen de liggers, voorzwaai met ½ draai (180°) op hoge ligger hoogte (horizontaal)</p>  <p>سینا</p>
<p>3.001/3.007 Voorzwaai achterzwaai 'Geldt alleen voor niveau 7 en 8'</p>  <p>سینا</p>		

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

<p>5.005 Zolendraai vo gehurkt aan de HL of LL</p> 	<p>5.006 Onderzwaai met 1/2 draai (180°) aan de HL tot strekhang aan de HL of onderzwaai met 1/2 draai (180°) aan de LL tot zweefhang aan de LL</p> 	
<p>5.008 Ophurken</p> 	<p>5.008 Zolendraai ao gehurkt aan de HL of LL</p> 	

6.000 – AFSPRONGEN (TOEGEVOEGDE A-ELEMENTEN (TA))

<p>6.001 Streksteun borstlings op de HL - onderzwaai* (ook vrije onderzwaai**) tot stand</p> 		
--	--	--

