

Diverse mogelijkheden op de rek met slaufen

Bijgaand programma gebruiken wij in de methodische opbouw naar het turnen op brug. Alle turnsters krijgen te maken met alle bewegingsvormen, daarna volgt specialisatie.

In de loop der jaren hebben de 'slaufjes' zich ontwikkeld naar een enkele buis, die iets breder is dan schouderbreedte en hebben wij het klitteband bevestigingssysteem vervangen door sjobanden.

Sjobanden omdat het simpel verstelbaar is en niet kan losschieten. De bredere buis zodat L-greep slingersen ook mogelijk is.



Diverse mogelijkheden op de rek met slaufen

Inhoud:

I. In bovengreep



II. In ondergreep
In L-greep
Mixed-grip

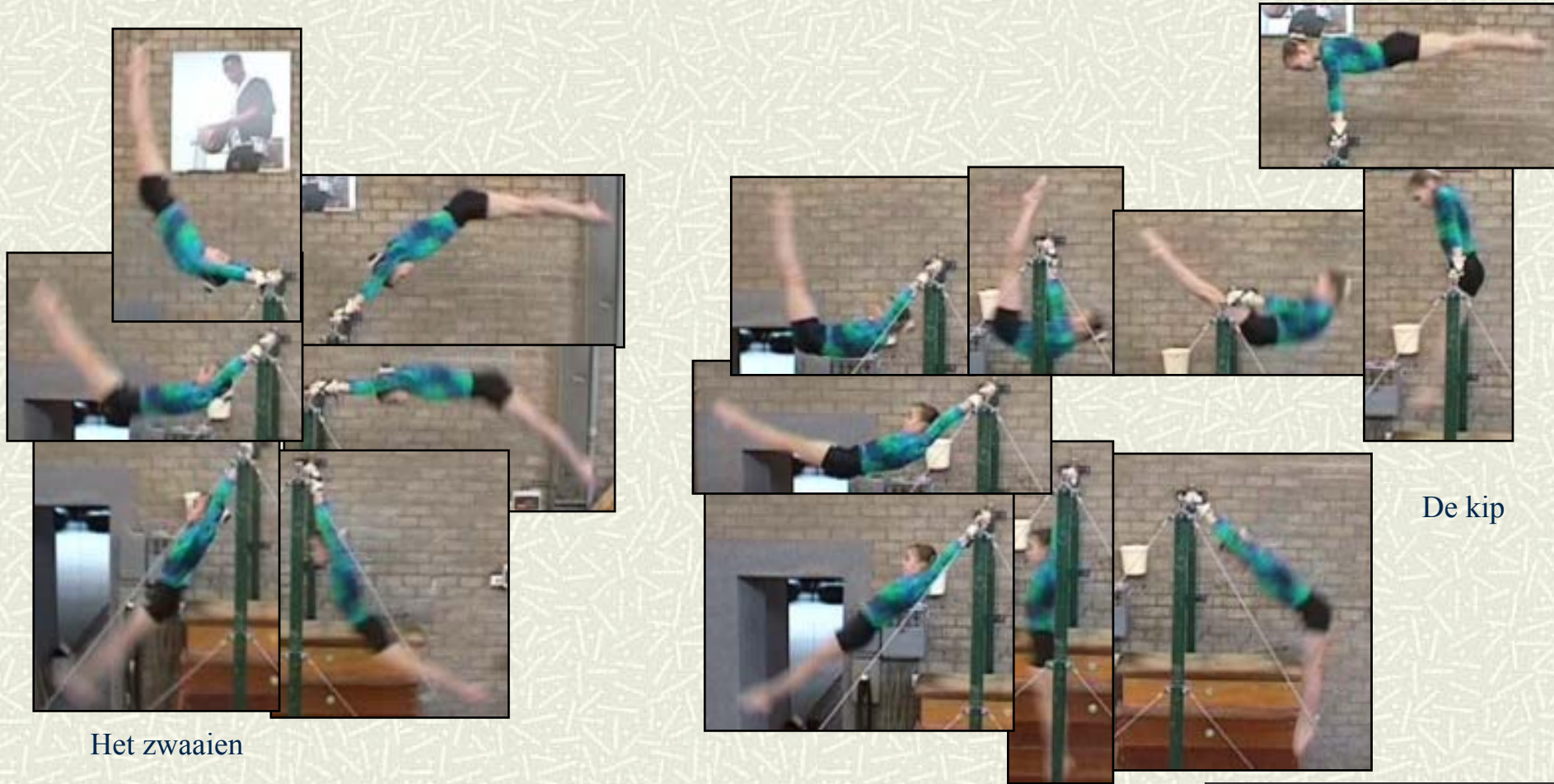


komen tot L-greep



I. In bovengreep

zwaaien – kip – zolendraai – slinger/ temposlinger – stalder gespreid/gesloten – losom – zolendraai handstand



Het zwaaien

De kip

I. In bovengreep

zwaaien – kip – zolendraai – slinger/ temposlinger – stalder gespreid/gesloten – losom – zolendraai handstand



I. In bovengreep

zwaaien – kip – zolendraai – slinger/ temposlinger – stalder gespreid/gesloten – losom – zolendraai handstand



Stalder gespreid groot
van handstand naar handstand

Stalder gesloten klein
van steun tot steun
'Klein beginnen en groot eindigen'

Losom

de overgang van een kleine cirkeldraai naar
een grote cirkeldraai

I. In bovengreep

zwaaien – kip – zolendraai – slinger/ temposlinger – stalder gespreid/gesloten – losom – zolendraai handstand



zolendraai naar handstand



II. In ondergreep / L-greep / mixed-grip

Alle elementen kunnen in deze varianten geturnd worden.

zwaaien – slinger – endo gespreid/gesloten – zolendraai handstand - disloqueren



zwaaien in ondergreep
= zwaaien in L-greep
= zwaaien in mixed-grip



slingeren in L-greep



II. In ondergreep / L-greep / mixed-grip

Alle elementen kunnen in deze varianten geturnd worden.

zwaaien – slinger – endo gespreid/gesloten – zolendraai handstand - disloqueren



endo in ondergreep,
maar ook in L-greep en mixed-grip
maar ook gesloten

disloqueren