

SPRONG

1. Armen laag



2. Armen voor



3. Armen hoog



Variaties:

» Liggend op rug

1. Armen laag



» Staand (met rug tegen muur)

1. Armen laag



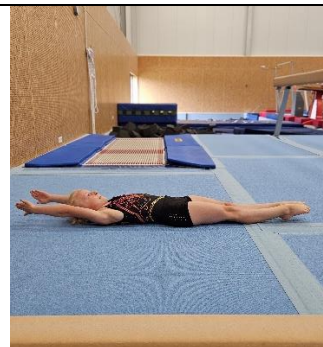
2. Armen voor



2. Armen voor



3. Armen hoog



3. Armen hoog



Variaties:

» Liggen met hakken op randje 1. Armen laag		» Liggen met billen op randje 1. Armen laag	
2. Armen voor		2. Armen voor	
3. Armen hoog		3. Armen hoog	

Koprol:

1. Starthouding armen laag		3. Liggend op rug in koprol / saltohouding	
2. Armen voor, benen gebogen & rug rond		4. Liggend op rug in koprol / saltohouding met armen in grote V	



Renhouding:

1. Starthouding armen laag



2. Renhouding



Salto voorover:

1. Starthouding armen laag



2. Afzethouding



3. Saltohouding



4. Eindhouding



BRUG

Brughoudingen (basis met liggertje)

1. Handen- kniezit		2. Ligsteun	
3. Liggen op rug, buikdraaihouding		4. Langhang	
5. Hoekhang		6. Geklemde vouwhang	
7. Kaars		8. Hoekzit	



Zwaaihoudingen

1. Hol		1. Hol	
2. Recht		2. Recht	
3. Bol		3. Bol	

Zwaaihoudingen

Achter		Onder		Voor	
--------	---	-------	---	------	---



Brughoudingen - fysiek

1. Hoekhang hakken op blok		5. Buighang	
2. Hoekhang los		6. Omgekeerde hang	
3. Geklemde vouwhang		7. Steun	
4. Losse vouwhang		8. Gehoekte steun	



Kip

1. Gehoekte starthouding



4. Vouwhang



2. Hoekhang



5. Steken



3. Strekfase



6. Steunen



BALK

Begin- & Eindhoudingen

Balkvoeten

1. Basishouding		6. T-positie (horizontale lijn & standbeen gebogen)	
2. Armen zij		7. Spagaatstand	
3. Armen hoog		8. Armen hoog & relevé	
4. Armen hoog & tendu voor		9. Squathouding (landingshouding)	
5. Armen hoog & geheven been			



Steunen			
1. Handen- knieziet		4. Tafeltje 1 been	
2. Ligsteun		4. Ligsteun navel omhoog	
3. Dakje		5. Ligsteun zij	
4. Tafeltje		6. Ligsteun zij	



VLOER

Begin- & Eindhoudingen

Voeten naast elkaar

1. Basishouding



5. Armen hoog & geheven been



2. Armen zij



6. T-positie
(horizontale lijn & standbeen gebogen)



3. Armen hoog



7. Spagaatstand



4. Armen hoog & tendu voor



8. Armen hoog & relevé



9. Squathouding
(landingshouding)



Begin- & Eindhoudingen Liggend op rug

1. Basishouding		4. Armen hoog & tendu voor	
2. Armen zij		5. Armen hoog & geheven been	
3. Armen hoog		6. T-positie (horizontale lijn & standbeen gebogen)	

Stutrol

1. Langzit, armen laag, strak		4. Kaars met stutrolhanden	
2. Langzit met armen bij oren en ronde rug en met stutrolhanden		5. Ligsteun met stutrolhanden	
3. Langzit plat met stutrolhanden			



Voorhup			
1. Armen laag		3. Lunge	
2. Tendu		4. Voorhuphouding	

Heffen (handstand)			
1. Armen duwen & benen in spreidhoek		4. Grote tenenstand	
2. Armen duwen & benen geheven		5. Ligsteun	
3. Spreidhoeksteun		6. Kaarsje	



Flikflak

1. Armen laag



2. Armen voor



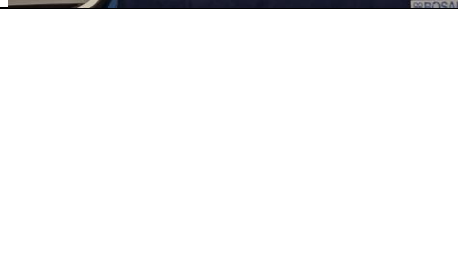
3. Zakken armen laag



4. Springen naar holle handstand



5. Bolle handstand



6. Eindhouding met armen langs oren en ribben in (afzethouding)

