

TURNEN **BARREN I**

Thema: leren zwaaien. D: Kracht vormgeving

Rektaal: dw. startm / vw en zw. zw.

A. ZWAAIEN IN STREKSTEUN

a. KEREN

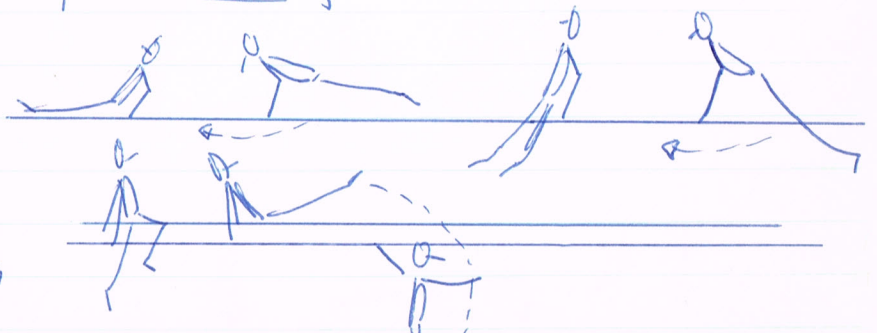
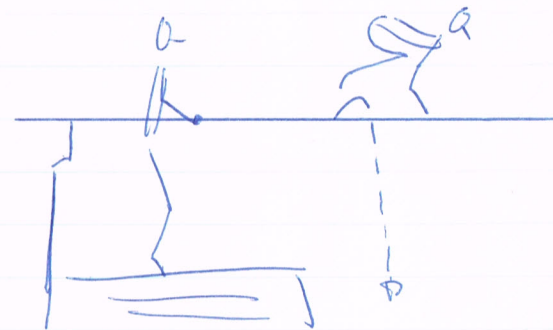
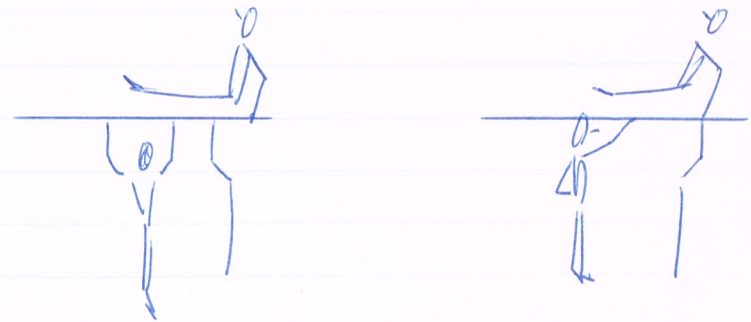
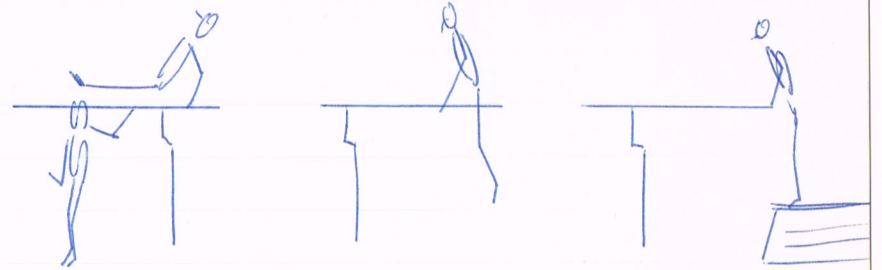
1. barren zo laag mogelijk; zo nodig een plank voor/achter dw. std vl/inspr en vw. zw., Bm. over l (r) barren zw. en afspr. tot dw. std zijl. z. (l.)
2. inspr. tot startm / 2x vw en zw zw.; keren over l. of r. barren tot dw. std zijl. z. of l.
3. inspr tot startm. / vw en zw. zw., Bm sprud. en sl. bij voorwaai boven barren.
4. keuring. met 1/4 dr. l. of r. over l. barren (of r. barren)
5. keuring met 1/2 dr. l. of r. over l. barren (of r. barren)

b. WENDEN

1. hantwenden over plank, bold, laag rd
2. plank (2-3 delen) in barren - aanloop tussen barren; hantwenden.
3. dw. std op plank / vw. zw.; zw zw. en hantwending
4. wending met getrokken benen
5. wending met 1/4 dr l. of r.; maties met 1/2 dr

c. ZWAAIEN TOT ZIT

- 1 dw. startm / vw. zw., Bm sprud tot sprud tot n. gr.; Hm vw. pl., Bm kft en sl. en vw zw tot sprud
2. dw. startm. / vw. zw., Bm over l. Barren tot buntendijst l. n. gr.; Bm. vw. zw. over beide barren tot dw. std



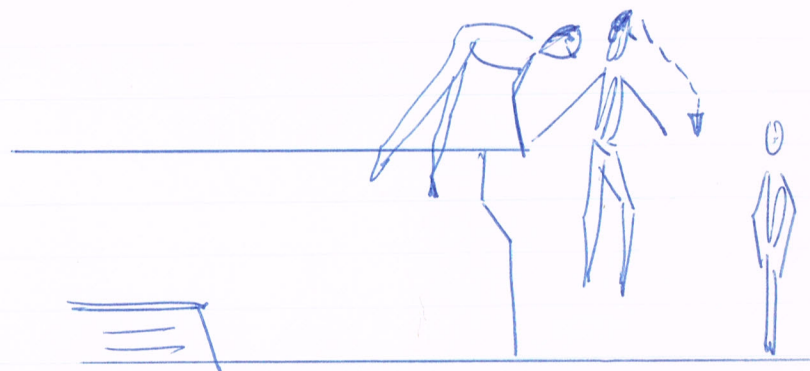
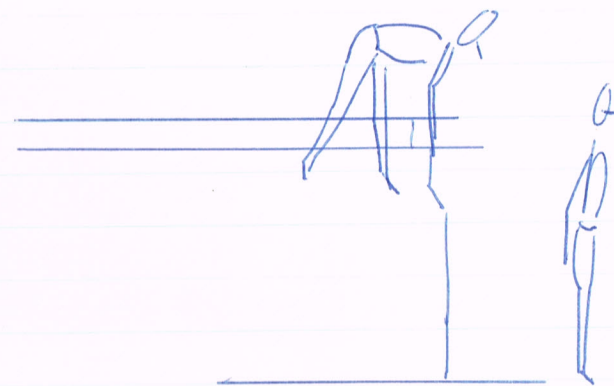
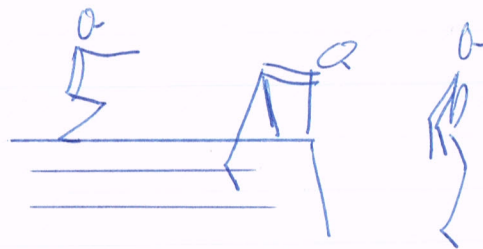
d. AFSPREIDEN

1. plint Hphgte. - Amkret von of plint / Hmstr.
adtraam en afspud. tot dw. std. 2l.

2. plint tussen barren - dw. std. op plint, Aanger.
Buitw / v. w. l. B. spud om l. barre tot dw. std.
zyl. r. (iden tefergesteld)

3. ab 2, uit dwaad

4. afspreiden met beide Bm
(helpe van uitvoerder, steunt aan bovenarmen)



TURNEN **BARREN II**

Thema: leer zwaaien D: Kracht

B. ZWAAIEN IN BOVENARMSTEUN

Naakt: dw. boven Arm. / vw en zw. zw.

LET OP

- Ellebogen stevig buitenw. en afw. druktes
- Hoofd uit de schouders
- Bij vpw. zw. het lichaam goed gebreid.
- Bij vw. zw. even hoeks in de heupen zodra we de vertikale voorbij is (hiervan vopwet de metker)
- van de benen en wordt hoog voozw. gekwaaid
- Of het einde van de voozwaai het lichaam weer strekken.

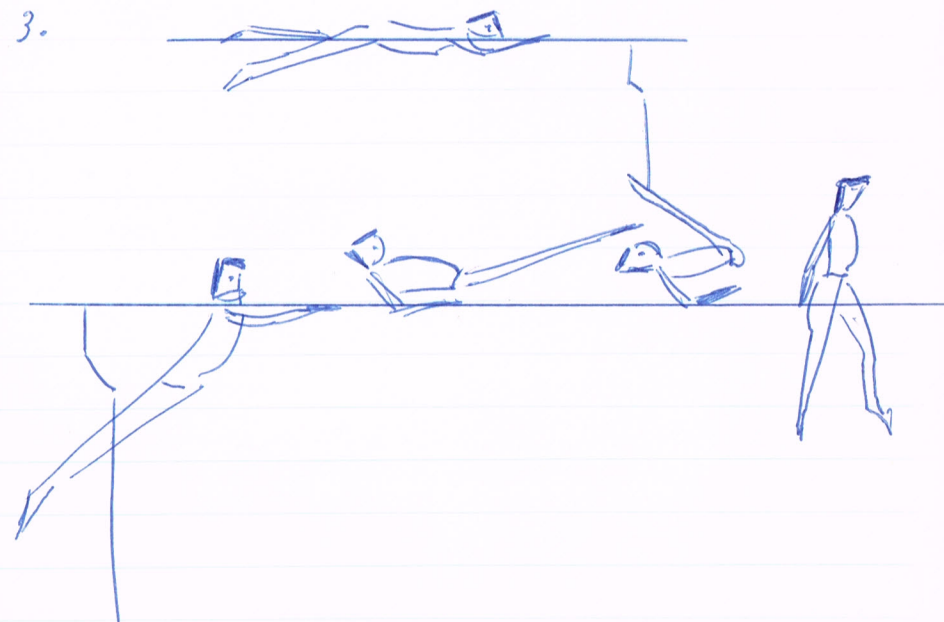
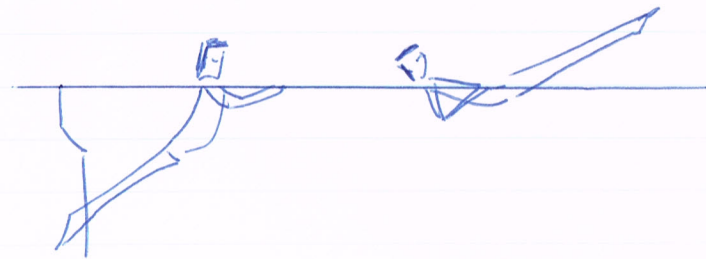
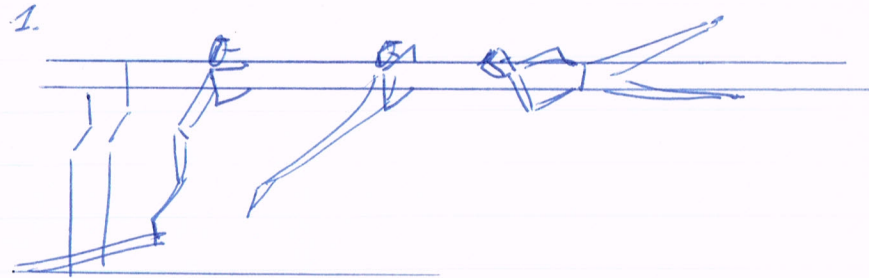
1. insprug tot dw. boven Arm. / vw. zw. tot lip el.,
Bm zijn gefurd.

2. insprug tot dw. boven Arm. / Bm vw. en vpw. zw.
Bm hoge dan de barren!

Afstoten van de springplank dan hoog zwaaien
bevoerdwer.

3. insprug tot dw. boven Arm. - / Bm. vw. zw.; Bm
zw. zw. tot lip el., Bm zijn gefurd.

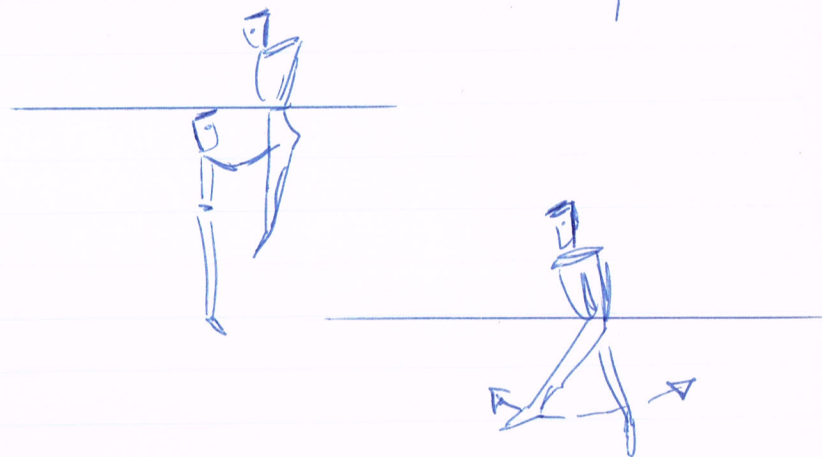
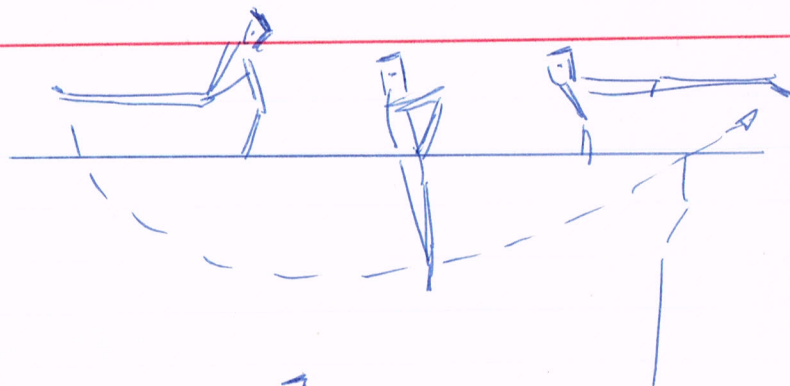
4. zw. in boven Arm. / hg. vw. zw. tot voozwaai;
Bm. sprud en afw. zw., Rf. lff tot sprutrit v. zw.



C ZWAAIEN DOOR BUIGSTEUN

valtaal: dw., starty /, vw en zw. zw. Am telken
twijen en strekken.

1. Bekeert zwaaier in strekken
2. Starty / Am. bz., Schrs. naar voor (holper
steunt aan dijen.)
3. Bzstm. / Bm vooruitly vw. en rufw. zw.
4. zw. zw. in strekm.; Am 1/2 bz bij voorwaai
5. idem, Am volledig bz. bij voorwaai
6. Omwaart na miltaan
7. vooije red (4, 5 en 6) kermener met Am.
bz. bij zw. zw.
8. ritmisch vw. en zw, zw., telken de Am
bz en str.



TURNEN BARREN II

Paktaal: dw. spdz. a. gr. / door half omged.
Boven Arkn. v.w. dr. tot spdz. van de gr.
Let of :- Heupen heffen en sterken of de armen

- Ronde ruf bij v.w. b.g.
- Boven an. krachtig spreiden

Fouten :- De romp gebukt houden

- De handen te ver van de zithouding verwijderen
- Bij draaiwiel let hebben zakken in plaats van te heffen
- De ellebogen niet buitenwaarts duiken

A. VOORBEREIDENDE OPDRACHTEN

1. plint keeren barren (± 30 cm laje) - dw. std of plint, Hm barren / Schen op barren pl.; Hm of barren pl.; Hm. lff. en rot v.w. tot spdz

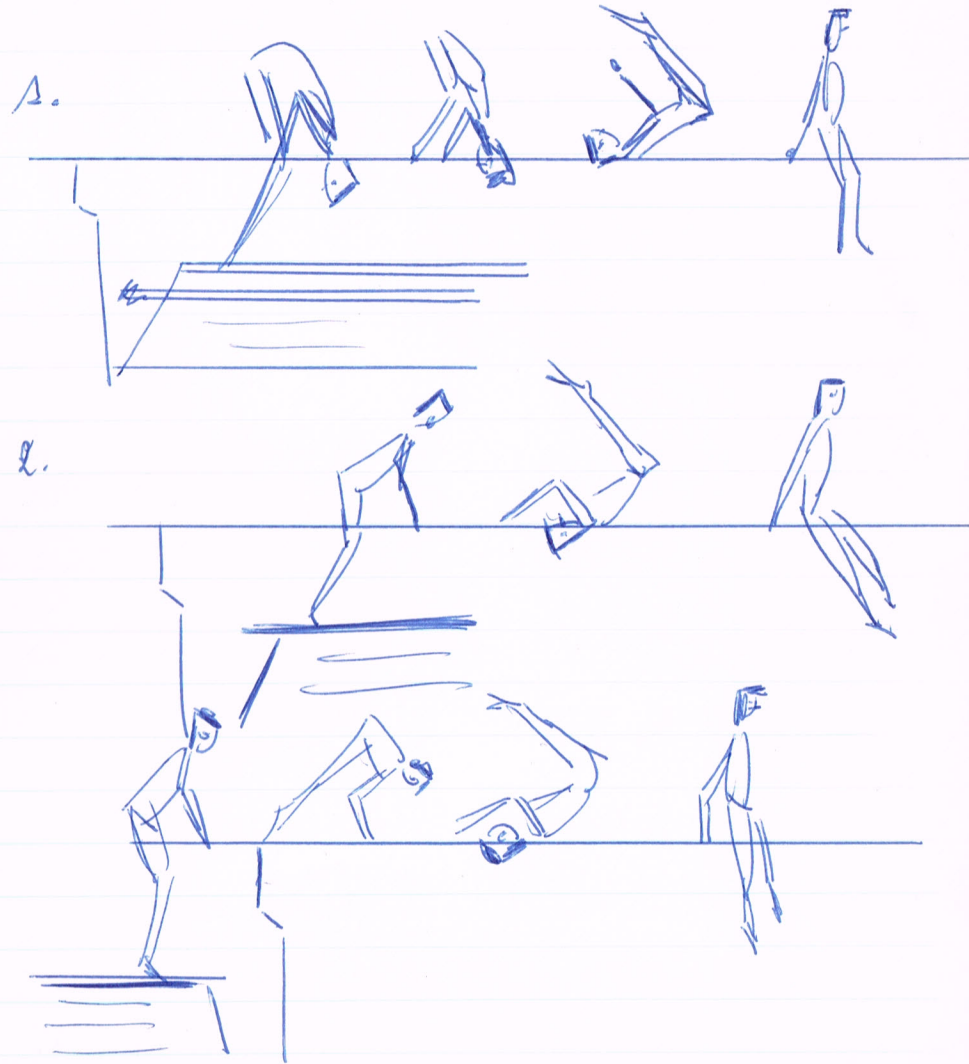
2. plint geleidelijk laje - zelfde opdracht maar met de voeten niet meer of de barren sterken

3. plint voor barrenende - dw. std. of plint, Hm barren / rot v.w. tot spdz

Thema: Rol voorwaarts
Dominant: Kracht

Verwantschap: of grond: spdz. zijw. / rot v.w. tot spdz

of plint: (Heuphoogte) dw. std. rot. / rot v.w. tot spdz
Bijstaan - Naam de barren naar en ruf onderstreunen
- De Lander niet boven de barren



B

INOEFENEN

4. dw. spidrt a. gr. Hm tegen Dijn /
Schm of barren pl.; Vtm of barren pl.,
Hfm. Hfm. en rot vw. tot spidrt. v. gr.

5. Barren schuin
dw. spidrt. a. gr. aan hoogste eind /
rot vw. tot spidrt v. gr.

6. Barren hor.
kerrelt uitvoering van de rot vw.

C

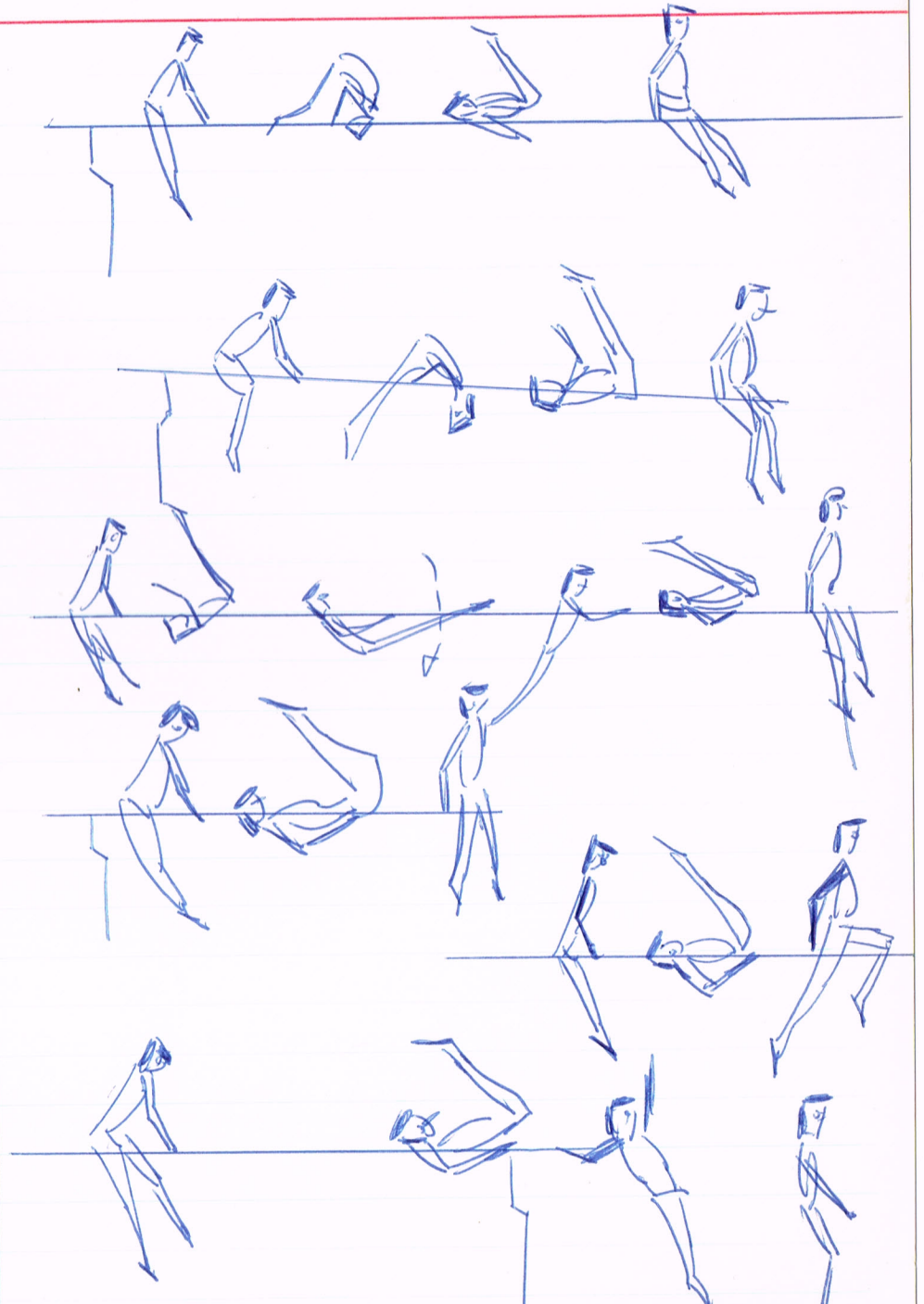
MOEILYKER VORMEN

7. rot vw. tot boven Astm. en zw. zw.; vw.
zw. tot half omgedaende boven Astm; Bm
spid. en vw. dr. tot spidrt. v. gr.

8. rot vw. tot spidrt op 1 barre

9. rot vw tot buitendijkt op 1 barre

10. rot vw. aan barreneinde en keij tot dw.
std. rl. a. barren



TURNEN BARREN IV

Thema: Schouderstand
Dominante: Kreeft

A HEFFEN TOT SCHOUDERSTAND

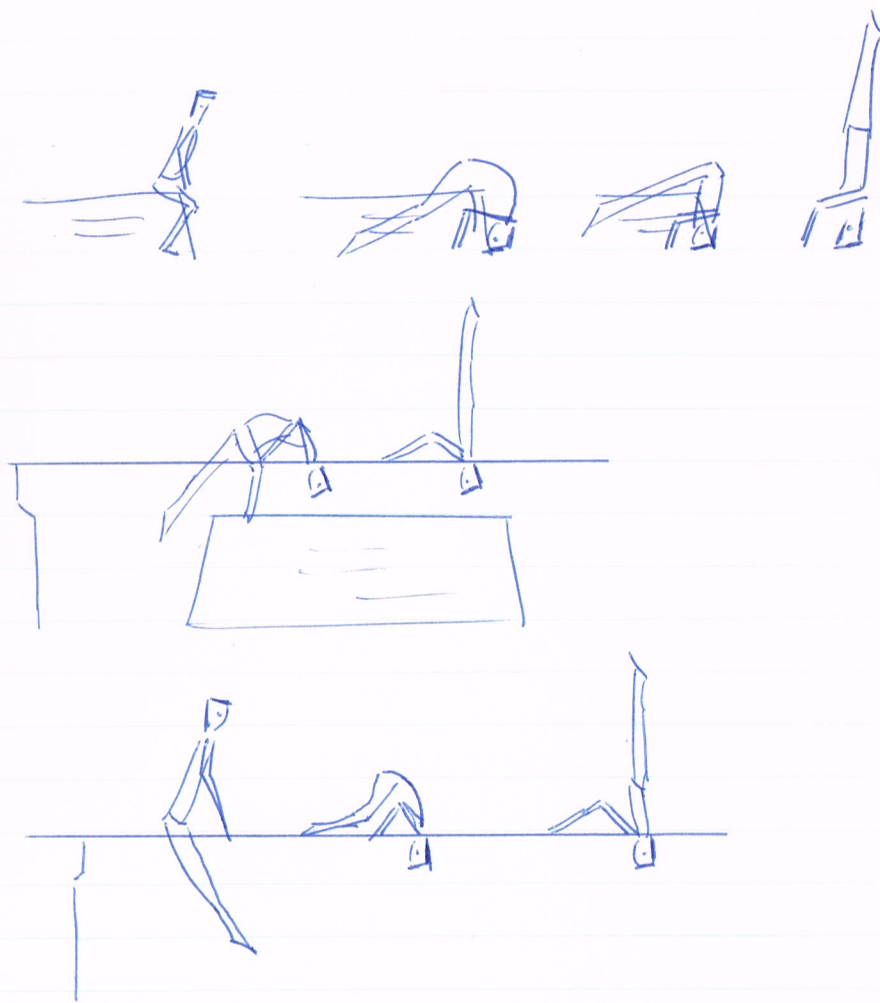
Werktaal: dw. spruit. a. gr. / hff. tot omgeel.
bovenAstr.

1. Kopstand of grond en plank
2. plank (3 delen) - gras. zit of uiteinde / Hm. pl of grond en hff. tot kopstand.
3. plank tussen barren (30 cm lapt) - dw. std of plank, Hm. barren / hff tot schoud

4. dw. spruit /
hff tot schoud. door afst. vtm. of barren

5. dw. spruit. / hff tot schoud / de helft gedeeltel.
vermindert

6. dw. spruit. /
hff. tot schoud. en rol nu.



B.

ZWAAIEN TOT SCHOUDERSTAND

valtaal: dw. strukm / nw. zw.; zw. zw. tot omged. boom Astm

1. Dient gekend:

- behoortlijk zwadde in stekstam
- rot boorwaarts of baven
- leffen tot schouderstand

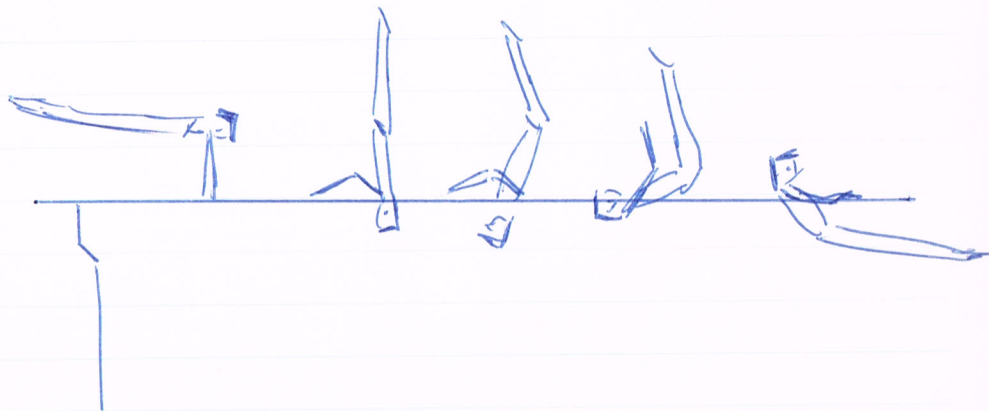
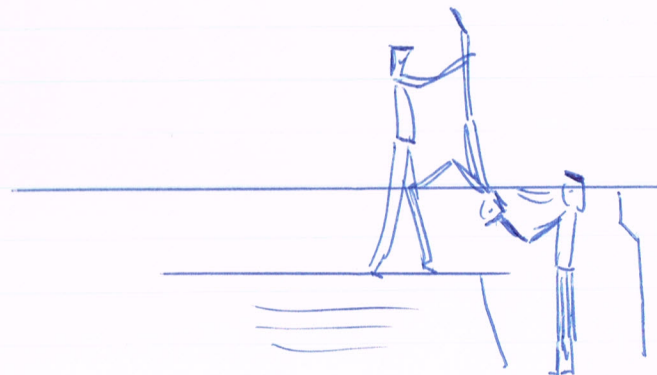
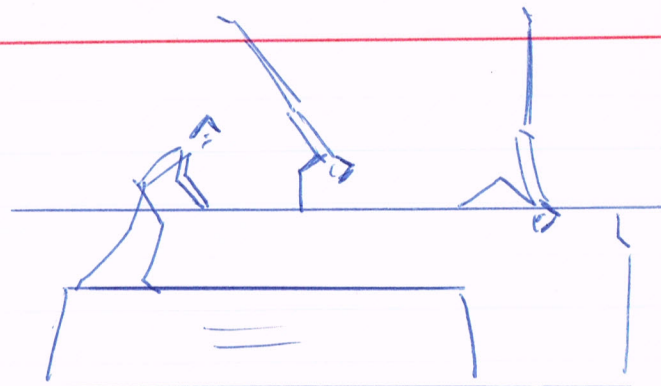
2. fluit tamen baven

dw. sted. of fluit, Am. baven / opt s B. en opzw. tot schenkt.

3. dw. strukm / zw. tot schenkt. met leffen (s op fluit naat baven, s of grond)

4. idem met s leffen of sonde

5. Astm. / zw. tot schenkt; rot zw. tot baven, Astm.



TURNEN BARRENT

Thema: roofoepel.
Dominante in de rechter

Nahtaal: boven Astm. / rw. zw. ; rw. zw. en kff tot starten

LET OP:

- Armen moeten dicht bij steunpunt blijven; daaronder moeten de armen hier getrekt blijven.
- Bij voorwaartse duidelijke hoeken in de heupen zodat men de vertikaal voorbij is
- Heupen niet strakken als de benen te hoogte van de barren komen, gelijktijdig krachtig duwten met de armen.

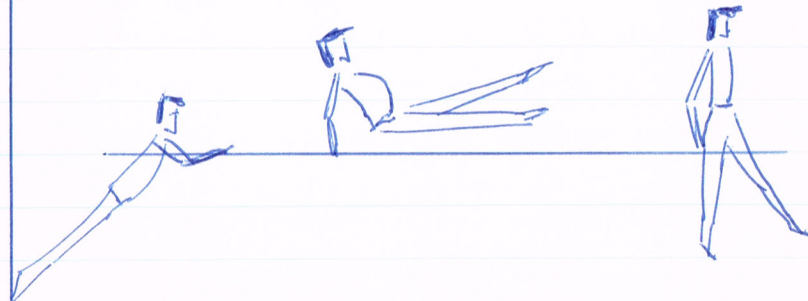
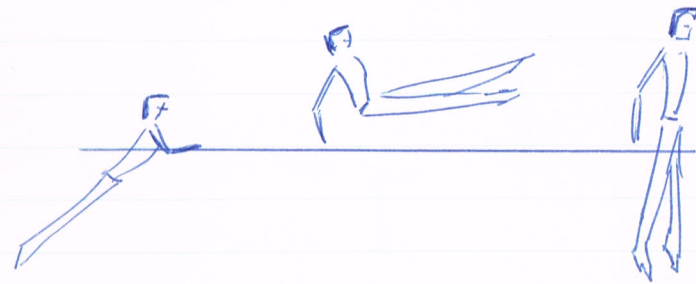
A. VOORBEREIDENDE OTDRACHTEN

1. Beheert en hoog zwaaier in boven A.stm.

2. boven Astm. / Bm. rw. zw. en kff. over l. (r.) barre tot hant Dijkstra. v. l. gr. (zo nodig eent aan schuin barren.

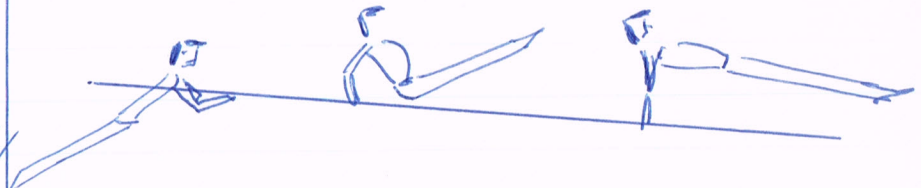
3. boven Astm. / roofoepel tot dw. Dijkstra. van l. (r.) gr.

4. boven A.stm / roofoepel tot dw. spid zit, v. gr.



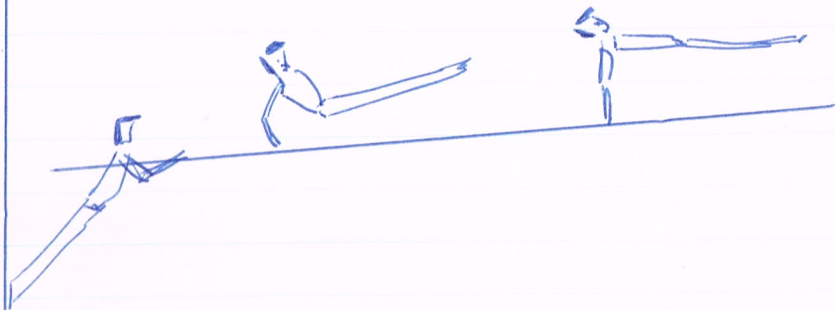
B. INOEFENEN

5. Lamen schuin - dw. boven Astm., Hm. Lope zijde / vooropzet tot starten. (zo nodig bijstaan)



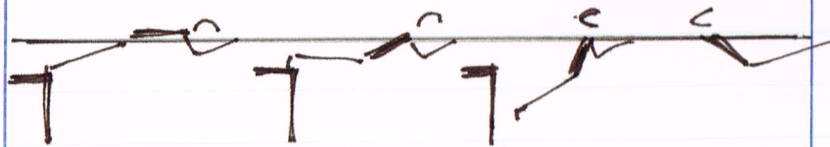
6. Lamen horizontaal - vooropzet.

7. Lamen schuin - dw. boven Astm., Hm. hoge zijde / vooropzet.



T.S. Methode met maximaalspanning van lichaam tot het loodrechte

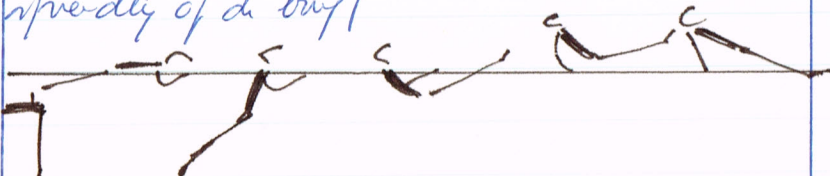
①



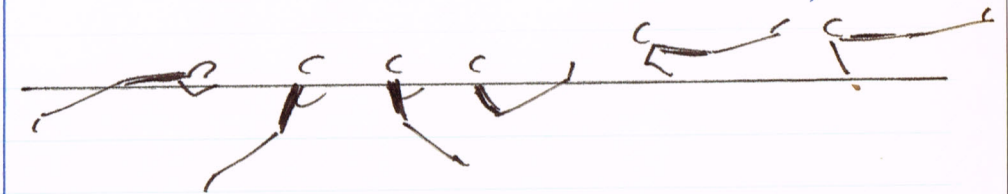
Blijf bij de voorwaai of spanning tot \perp , sla dan de benen krachtig voorop.

②

Laat het lichaam in sterke spanning omw. rollen na het \perp sla de benen voorop en duw de leun naar omhoog en naar achter. De leunen moeten daarna voor de handen zijn (eventueel tot spreidly of de brug)



③ Na korte aanloop, spring af of reuter / land tot uitgangshouding zoals met kanten. Na het opspannen en bevestig tuint men de vooropzet zodat of het einde de leunen voor de handen en ~~over~~ boven de benen zijn.



TURNEN BAREN II

TAAL: boven Astn. / zw. zw.; zw. zw en hff tot starten

LET OP:

- Achteropzet ontstaat mee uit de zwaarbeweging dan door de armkracht.
- Zwaartepunt (Lenzen) moet dicht bij het steunpunt blijven: daarom worden de Ar. gebogen.
- Buigen van de Ar. gebeurt door de schou. v.w. te laten glijden bij de voorwaai; door de lenzen te strekken.
- Bij zw. zw. v.w. v.w. v.w. de lenzen door de lenzen volledig te strekken.
- De armen gelijktijdig strekken.

FOOT: Handen n.a.v. de schou. d.w.

A VOORBEREIDENDE OPDRACHTEN

1. Bekent zwaaien in bovenarmstern. Lenzes van moefse opdrachten.

2. boven Astn. / zw. zw., Bn. spud tot dus spud a. gr.

3. boven Astn. / zw. zw., Bn. zw. over l. Bn. zw. tot buitdij zit. a. l. gr.

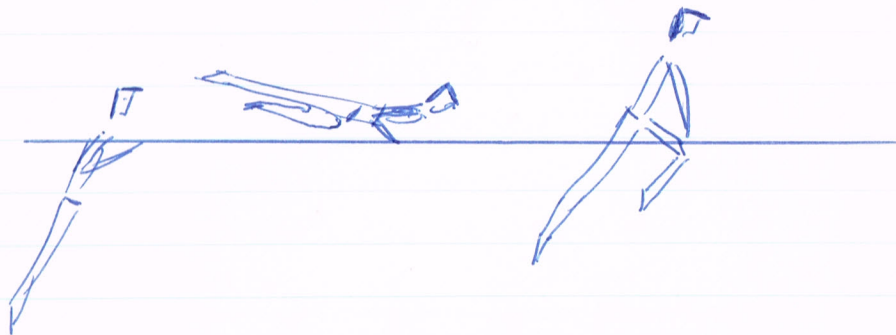
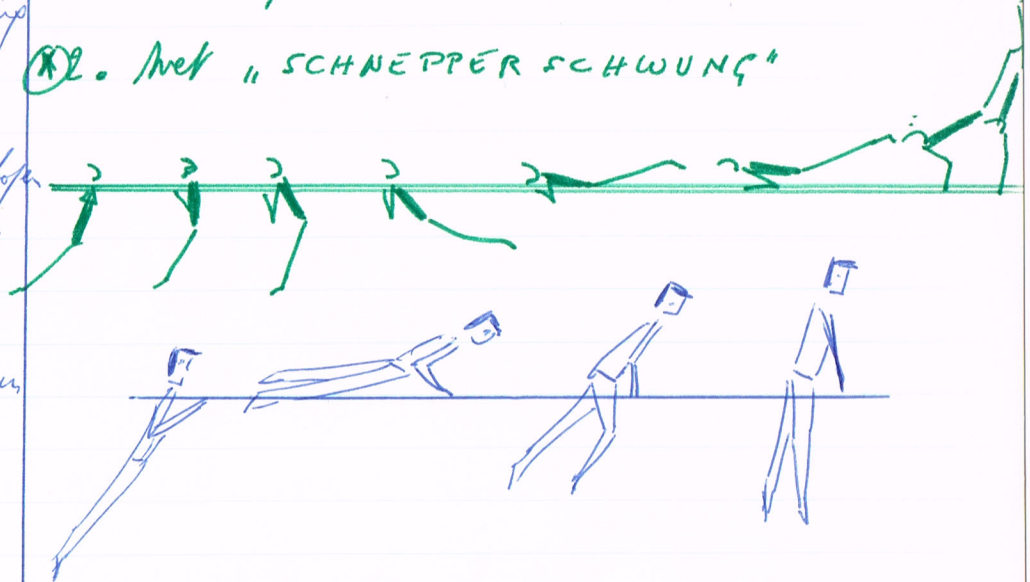
Thema: achteropzet.

Dominante: snelheid

Achteropzet: 2 manieren

1. Met hog. achte. waai. toren leggen en opdruk.

2. Met "SCHNEPPER SCHWUNG"

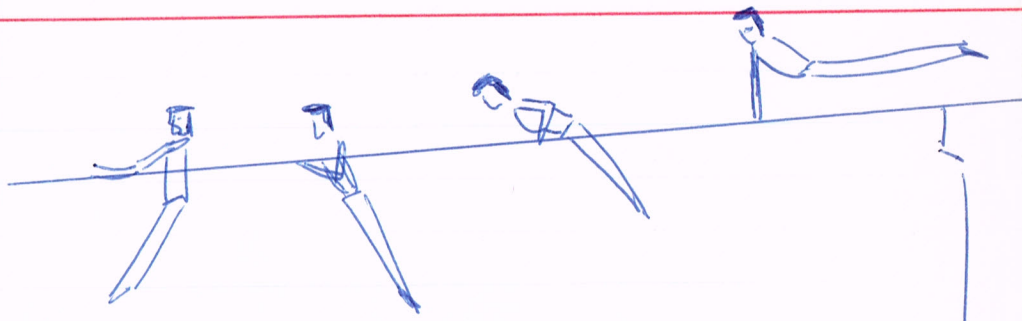


3 INOEFENEN

4. Boven schuin - boven Astn, Hm lapt zijde/
 no. zw.; zw. zw. tot statn, zonedij
 staven onder boort en djeer

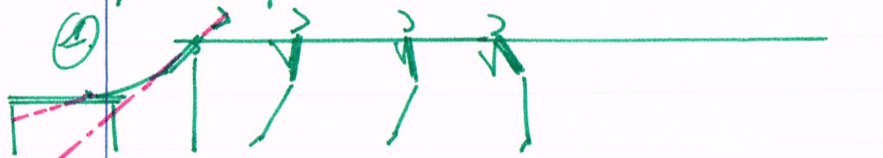
5. Samen horizontaal- achteropzet

6. statn./ no. zw.; zw. zw.; no. zw. en tot
 tot boven Astn; zw. zw. en achteropzet.



P.S.

Achteropzet met SCHNEPPER SCHLAG



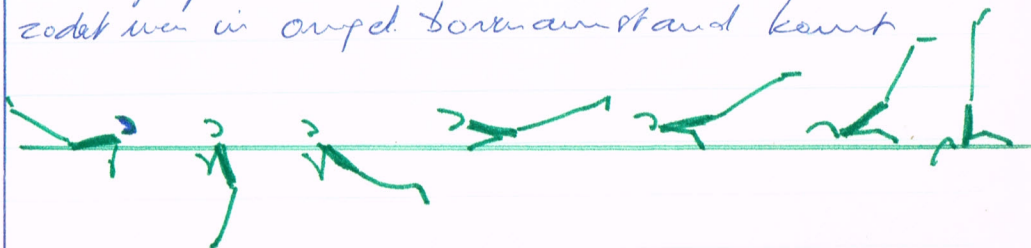
voort; het meekpunt de hiden krachtig adkeent.
 slagen zonder boven te zuigen

3 idem + spreiden de boven boven leggen



4 Zwaai de boven hoog voorop en stoet de heupen ver
 naar voo zodat de schouders dicht bij de handen
 komen. In de achterzwaai, wanneer de vtr onder het
 Hfd verdwijnen Bm achteruit slagen tot stave

5 Idem, wanneer de bovenaf gebent met de opperarmen
 krachtig afduwen en de schouders voor de handen duwen
 zodat men in onpeel. boormann stand komt



TURNEN BARRELI VII

Thema: Kippen tot strekven
Dominante: Inelbracht

VAKTAAL: boven Astm./nw. zw. tot vouwlij. tot strak

LET OP:

- vouwlij: Armen getrekt; heupen hoog. knieën bij neus
- kip: boven krachtig schuin-voor-opwaarts zwaaien; lichaam snel strekken en krachtig duwen met armen.

A VOORBEREIDENDE OPDRACHTEN

1. De kipbeweging op de fluit ook leert zwaaien in boven Astm en in strak

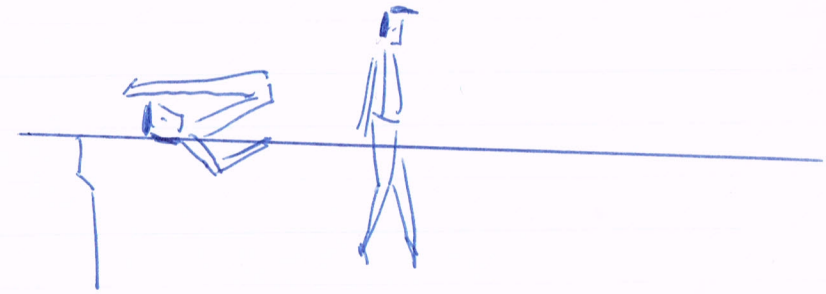


2. 1 armen schuin
boven Astm. aan bepaalde uitwijde, Aanges
buitw/ zw. tot vouwlij; kip tot r. str.
- eerst neurlaagen of fluit
- nadien of grond

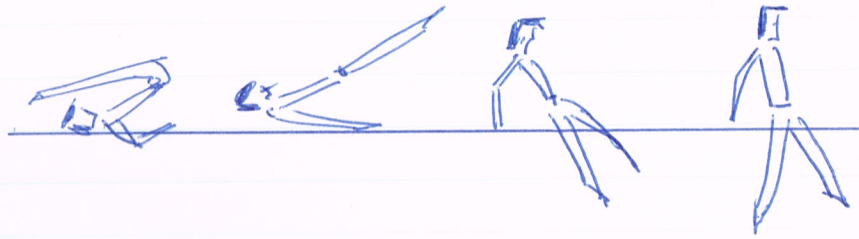


3. INOEFENEN

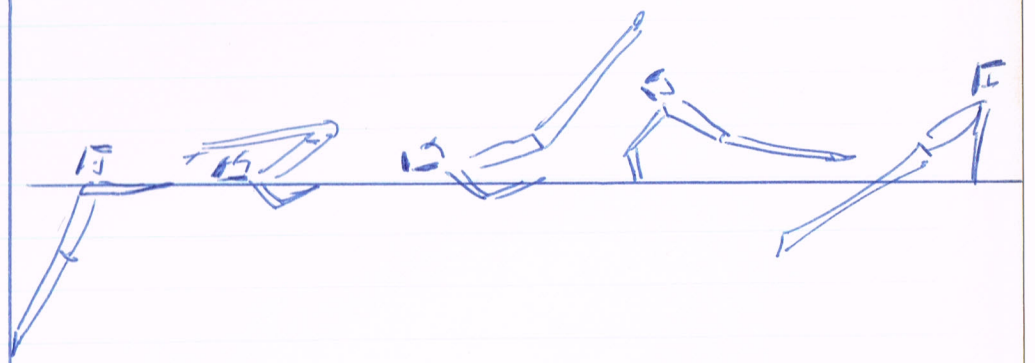
3. boven schuif -
niet voorlip kij. tot dw. spudret. v. r. gr
- id. of her. boven



4. boven Astm / rw. zw. tot voorlip; kij tot
spudret v. gr



5. boven Astm / rw. zw. tot voorlip; kij tot
straten - cent met helper, later zonder



TURNEN

BARREN VIII

Thema: Kroonuitwenden
Keerwenden
Dominant: TM + E

Opwarming

Kern

Leigrijd op de schoudergordel en bekken.
Herneven van enkele gedende zwaaioefeningen aan de brug

KROONUITWENDEN

1. Barren van 5 a 6 segmenten; leunij staat ^{aan} ~~recht~~ ^{aan} de kant. L.H steunt. l. springt of met hoog heffen en heiken de leunij en gewicht verplaatsen naar links. de l. pivoteert 180° over L.H tot stem naar de kant.

2. Lage brug of het uiteinde de leggen. Vanuit achterwaai hinken en rond de l. A pivoteert over de R. been en komen tot stand op de mat met aanzicht naar de brug.

3. Idem en men spannt een touw in rechte lijn de l. leggen de l. probeert ook daarmee te kruisen

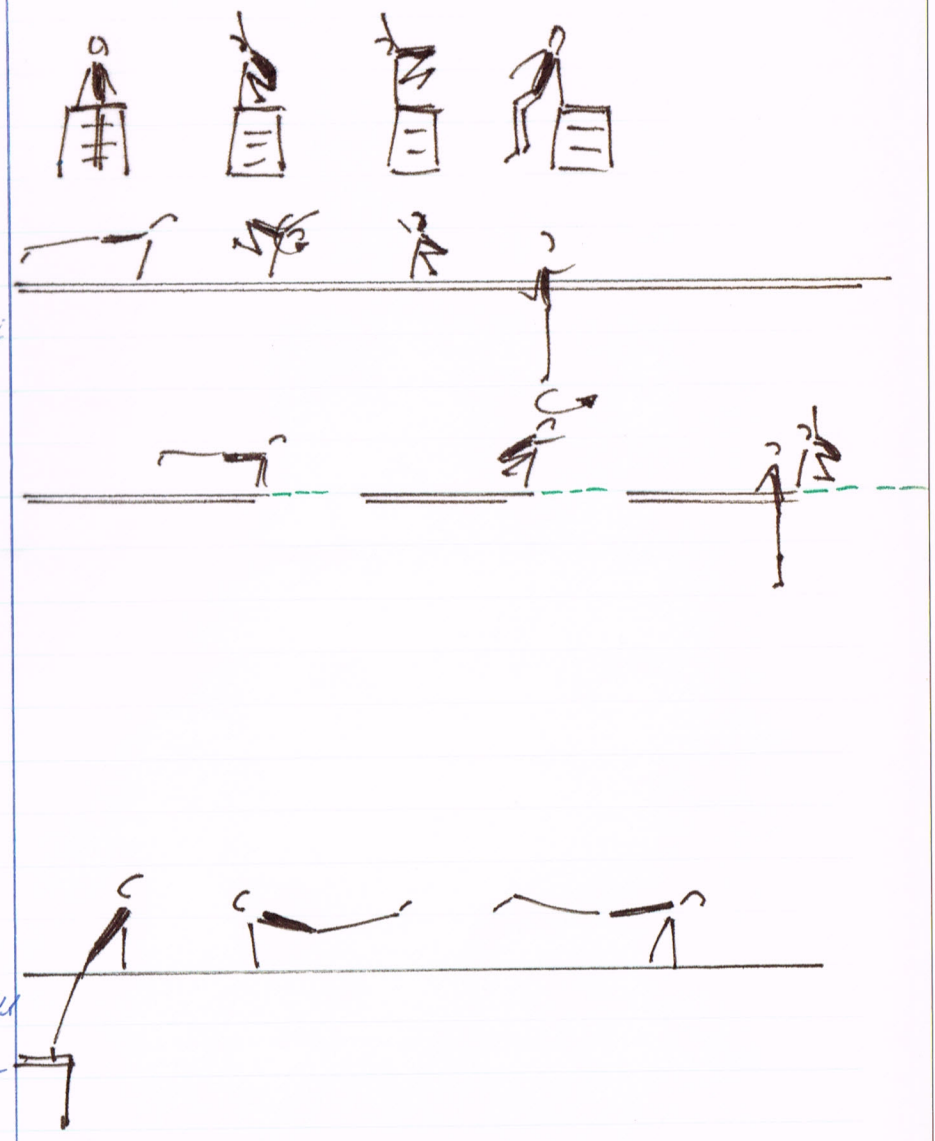
4. Idem in midden de lage brug

5. Idem in midden hoge brug.

KEERWENDEN

1. De Halve draai na het wenden.

a. Verlaat kort voor het einde der achterwaai het gewicht op de rechter arm. Griep nog van het omkeerpunt met de L.h. van de R.h. Tracht een opstet in deze positie te blijven en word af met afdrachten tot buikendwaarsstand



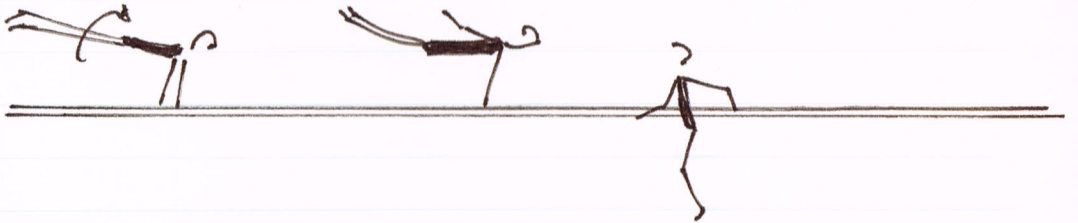
b. idem uitwenden met tweeën of de R bar tot buitenwaarswaard. Draai in stand naar buiten met $1/2$ draai naar rechts en grijp met de R hand terug de bar.

c. idem, maar spring onmiddellijk na de landing met $1/2$ draai naar buiten. Los daarbij de R.h. en grijp na de draaiing met R. hand terug de bar.

2. De draaiing tijdens het wenden

a. Tuim de riptwaai zo dat wanneer de beide beven hoog boven de ligger zijn, het gewicht reeds naar rechts is afgeleefd. De L.h. steunt daarbij (voorovergebogen) op de R.h. Draai onmiddellijk na het steunen beide handen naar rechts. Los daarbij de steun de R.h., duwt met de L.h. van de bar af en grijp met de R. hand de bar.

b. Ken hoog deze beweging uitvoeren



TURNEN

BRUG IX

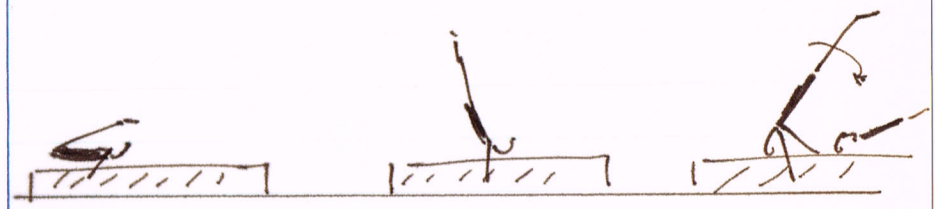
Thema: rufw rollen met bovenarm steun
rufw rollen tot steun (handen steun)
Dominante: T.M.

opwarming

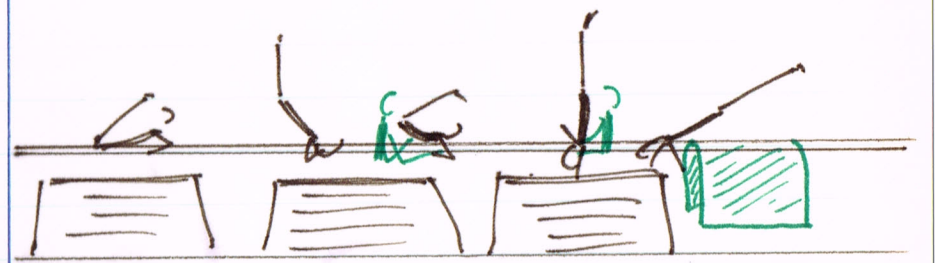
beweegdoefeningen van bekken, schouder, nek.

leer

1. Vanuit vouwlijf of mat rufw rollen met stutten langs kopstand en de armen zijwaarts.

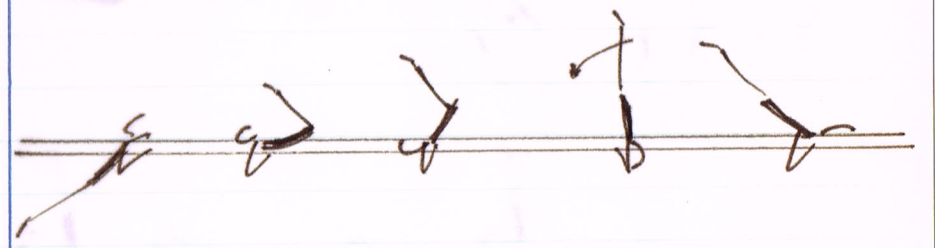


2. Vanuit vouwlijf in bovenarmsteun aan lage baan; handhouding aan neus; terug vouwlijf, kop in nek; daarna stutten en arm zijwaarts en rufw getrekt rollen tot buklijf of mat



3. Idem zonder fluit maar met mat of leppen

4. Idem aan hoge brug onder mat of leppen: Inlopen, zwaaien tot vouwlijf; stutten met opendoen de armen; rufw rollen en zwaaien in bovenarmsteun



Rufw. rollen met combinatie

2. rufw. rollen tot bovenarmsteun; zwaaien tot vouwlijf en kiffen tot stutsteun

2. Tw. in steun. in rufw, vallen tot vouwlijf; stutten en rollen tot bovenarmsteun; vroopret.

Ruip. rollen tot staan of handenstand

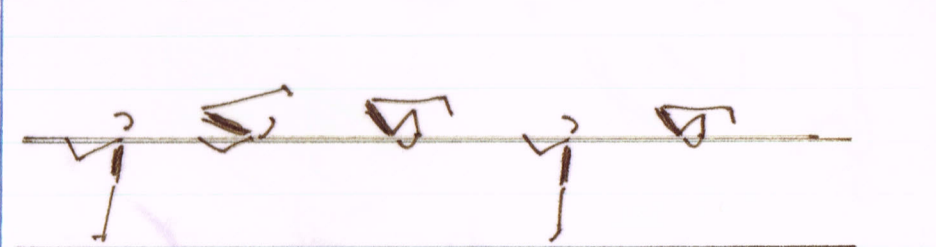
1. Buig lampzaam de knieën, zonder evenwicht te verliezen, tot de dijën tegen de borst zijn. Plaats de hën naast de ledën en strek krachtig en vlij tot knut.



2. Zwaai tot staan. Griep naar achter en hou het lichaam zo in evenwicht. Buig in de knieën en strek u naar handenstand



3. Rol in gebogen kaan. Blijf zo en griep naar achter. Hou zo het lichaam in evenwicht. Rol terug tot bovenaan hang. Turn deze oef. meeder malen



4. Zwaai uit buig hang met make lichaamsgraving in de buig hang. Griep naar achter, en beet hoofd of de borst. Stret snel naar handenstand

