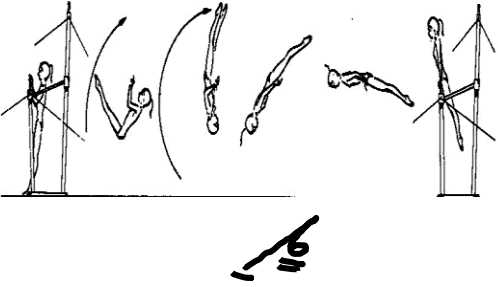
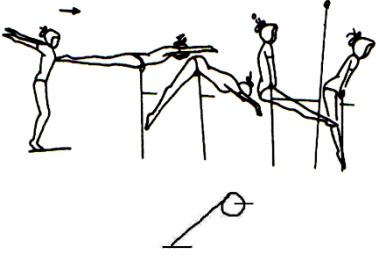
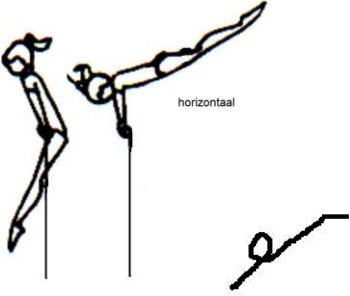
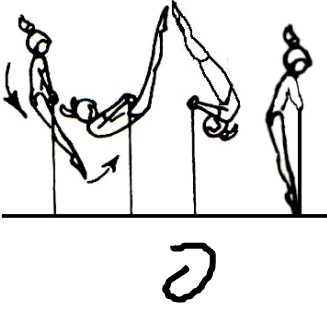


# **BRUG ONGELIJK TOEGEVOEGDE A-ELEMENTEN**

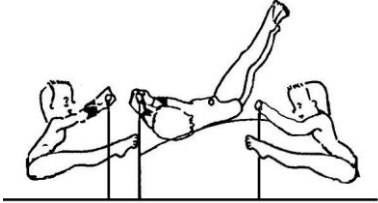
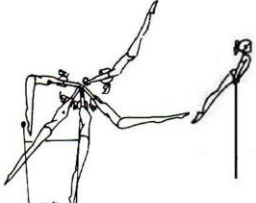
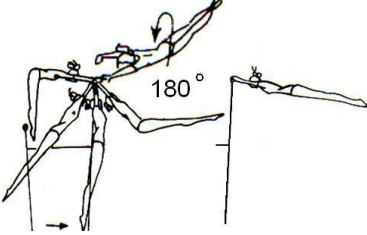
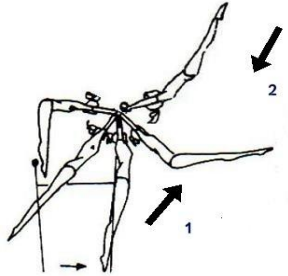
1.000 – OPSPRONGEN (TOEGEVOEGDE A-ELEMENTEN (TA))

<p>1.001 Borstwaartsomtrekken, afzet1 of 2 benen</p> 	<p>1.007 Vanuit aanloop en afzet met 2 benen buikdraai voorover</p> 	
--	--	--

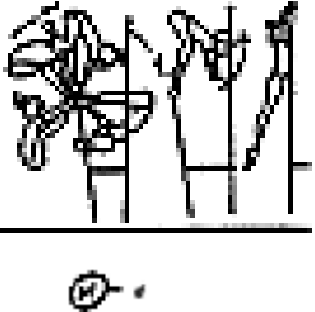
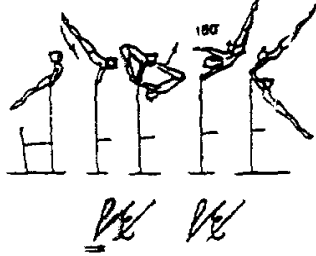
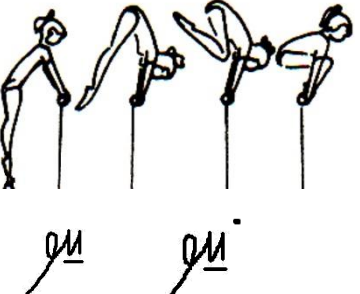
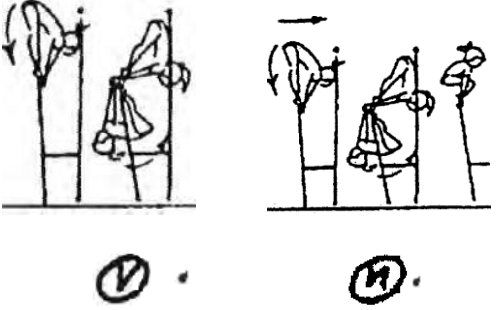
2.000 – ACHTEROPZWAAIEN EN VRIJE HEUPDRAAIEN (TOEGEVOEGDE A-ELEMENTEN (TA))

<p>2.001 Achteropzwaai horizontaal 'Geldt voor supplement E,F,G en H als WE én als SE' 'Geldt voor supplement D niet als WE, maar wel als SE'</p> 	<p>2.005 Vrije buikdraai achterover</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>سین</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 Voorzwaai achterzwaai 'Geldt als WE alléén voor supplement F,G en H</p>  <p>سین</p>		

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

<p>5.005 Zolendraai vo gehurkt aan LL met liggerwissel naar HL</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 (met liggerwissel)</p> 	<p>5.008 Zolendraai ao gehurkt of gehoekt aan LL met liggerwissel naar HL</p> 	

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

6.001

Streksteun borstlings op de HL - onderzwaai\*  
(ook vrije onderzwaai\*\*) tot stand

