

VOORGESCHREVEN OEFENSTOF RINGENZWAAIEN

Voor alle niveaus geldt:

- D-score is 4,5p.
- Opzet is vrij.
- Bij de afsprong is verbale hulp toegestaan.
- Niet vangen van de afsprong geeft aftrek van 1,0 punt.
- Vangen mag geen hulpverleners zijn. In dat geval wordt behalve de aftrek voor hulpverleners 0,3 punt afgetrokken van de D-score.
- Bovendien geldt vanaf niveau 11 dat verbale hulp bij de disloque is toegestaan.

De oefeningen 16 tot en met 12 zijn gericht op het beheersen van het zwaaiprofiel

NIVEAU 16

1. voorzwaai en achterzwaai,
2. voorzwaai en achterzwaai,
3. voorzwaai en achterzwaai,
4. achter neerspringen tot stand.

NIVEAU 15

1. voorzwaai en achterzwaai,
2. voorzwaai en achterzwaai,
3. voorzwaai met $\frac{1}{2}$ draai in,
4. voorzwaai met $\frac{1}{2}$ draai uit,
5. voorzwaai en achterzwaai,
6. achter neerspringen tot stand.

NIVEAU 14

1. voorzwaai en achterzwaai, voorzwaai en achterzwaai,
2. voorzwaai tot vouwhang komen met gestrekte benen,
3. zwaai in vouwhang met opsteken,
4. voor uitzwaaien, achterzwaai,
5. voorzwaai met $\frac{1}{2}$ draai en neerspringen tot stand.

NIVEAU 13

1. voorzwaai en achterzwaai, voorzwaai en achterzwaai,
2. voorzwaai tot vouwhang komen met gestrekte benen,
3. zwaai in vouwhang met opsteken,
4. voor uitzwaaien achter vouwhang,
5. voorzwaai uitzwaaien, achterzwaai,
6. voorzwaai met ½ draai en neerspringen tot stand.

NIVEAU 12

1. voorzwaai en achterzwaai, voorzwaai en achterzwaai
2. voorzwaai tot vouwhang komen met gestrekte benen,
3. zwaai in vouwhang met opsteken, voor uitzwaaien,
4. achterzwaai en achtervouwhang,
5. voor uitzwaaien, achterzwaai,
6. voorzwaai en salto achterover gestrekt tot stand, waarbij afhoeken of hurken na het loslaten is toegestaan.

Wie de oefeningen 16 t/m 12 niet naar behoren kan uitvoeren mag niet in een hoger niveau uitkomen.

Dat betekent:

Zwaaien met zwaai-vermeerdering en vouwhang met opsteken in voor en achterzwaai. In de voorzwaai betekent dit een hoge uitzwaai in het ritme van de zwaai

De oefeningen 11 t/m 7 zijn gericht op dislokeren en inloqueren met salto gestrekt af. Bij niveau 10 en 9 kan men kiezen tussen een A en B oefening

NIVEAU 11

1. voorzwaai en achterzwaai,
2. voorzwaai en achter vouwhang voor uitzwaai,
3. achterzwaai voorzwaai en tot vouwhang komen met gestrekte benen,
4. achterzwaai in vouwhang en disloque tot strekhangzwaai,
5. voorzwaai salto achterover gestrekt tot stand, waarbij afhoeken of hurken na het loslaten is toegestaan.

NIVEAU 10 A

1. voorzwaai en achterzwaai , voorzwaai tot vouwhang komen met gestrekte benen,
2. achterzwaai in vouwhang en disloque tot strekhangzwaai,
3. voorzwaai en komen tot vouwhang, achterzwaai opsteken, met gestrekte benen en voeten tussen de touwen,
4. voor uitzwaai, achterzwaai inloque tot vouwhang,
5. voorzwaai uit achterzwaai,
- 6 voorzwaai salto achterover gestrekt tot stand, waarbij afhoeken na het loslaten is toegestaan.

NIVEAU 10 B

1. voorzwaai en achterzwaai , voorzwaai tot vouwhang komen met gestrekte benen,
2. achterzwaai in vouwhang en disloque tot strekhangzwaai,
3. voorzwaai en tot vouwhang komen met gestrekte benen, disloque tot vouwhang,
4. voor uitzwaai, achterzwaai,
5. voorzwaai salto achterover gestrekt tot stand, waarbij afhoeken na het loslaten is toegestaan.

NIVEAU 9 A

1. achterzwaai en voorzwaai en tot vouwhang komen met gestrekte benen,
2. voor uitzwaai, achterzwaai vouwhang
3. vooruitzwaai, achterzwaai inloque tot vouwhang,
4. voor uitzwaai, achterzwaai, voorzwaai en tot vouwhang komen met gestrekte benen,
5. achterzwaai disloque tot strekhangzwaai,
6. voorzwaai salto achterover gestrekt tot stand, waarbij afhoeken na het loslaten is toegestaan.

NIVEAU 9 B

1. voorzwaai en achterzwaai , voorzwaai en tot vouwhang komen met gestrekte benen,
2. achterzwaai in vouwhang en disloque tot vouwhang,
3. voor uitzwaai, achterzwaai vouwhang,
4. voor opsteken, met gestrekte benen en voeten tussen de touwen,
5. achterzwaai disloque tot strekhangzwaai,
6. voorzwaai salto achterover gestrekt tot stand, waarbij afhoeken na het loslaten is toegestaan.

NIVEAU 8

1. achterzwaai en voorzwaai en tot vouwhang komen met gestrekte benen,
2. achterzwaai in vouwhang en disloque tot strekhangzwaai,
3. voorzwaai en tot vouwhang komen met gestrekte benen, achterzwaai disloque tot vouwhang,
4. voor uitzwaai, armen romp en benen vrijwel in één lijn voordat horizontaal wordt bereikt,
5. achterzwaai en inloque tot vouwhang,
6. voorzwaai uit, achterzwaai ,
7. voorzwaai salto achterover gestrekt tot stand.

NIVEAU 7

1. achterzwaai en voorzwaai,
2. achterzwaai vouwhang voor uitzwaai, armen romp en benen vrijwel in één lijn voordat horizontaal wordt bereikt,
3. achterzwaai inloque tot vouwhang,
4. voorzwaai uit, armen romp en benen vrijwel in één lijn voordat horizontaal wordt bereikt,
5. achterzwaai, voorzwaai tot vouwhang komen met gestrekte benen,
6. achterzwaai disloque tot strekhangzwaai,
7. voorzwaai salto achterover gestrekt met $\frac{1}{2}$ draai tot stand.