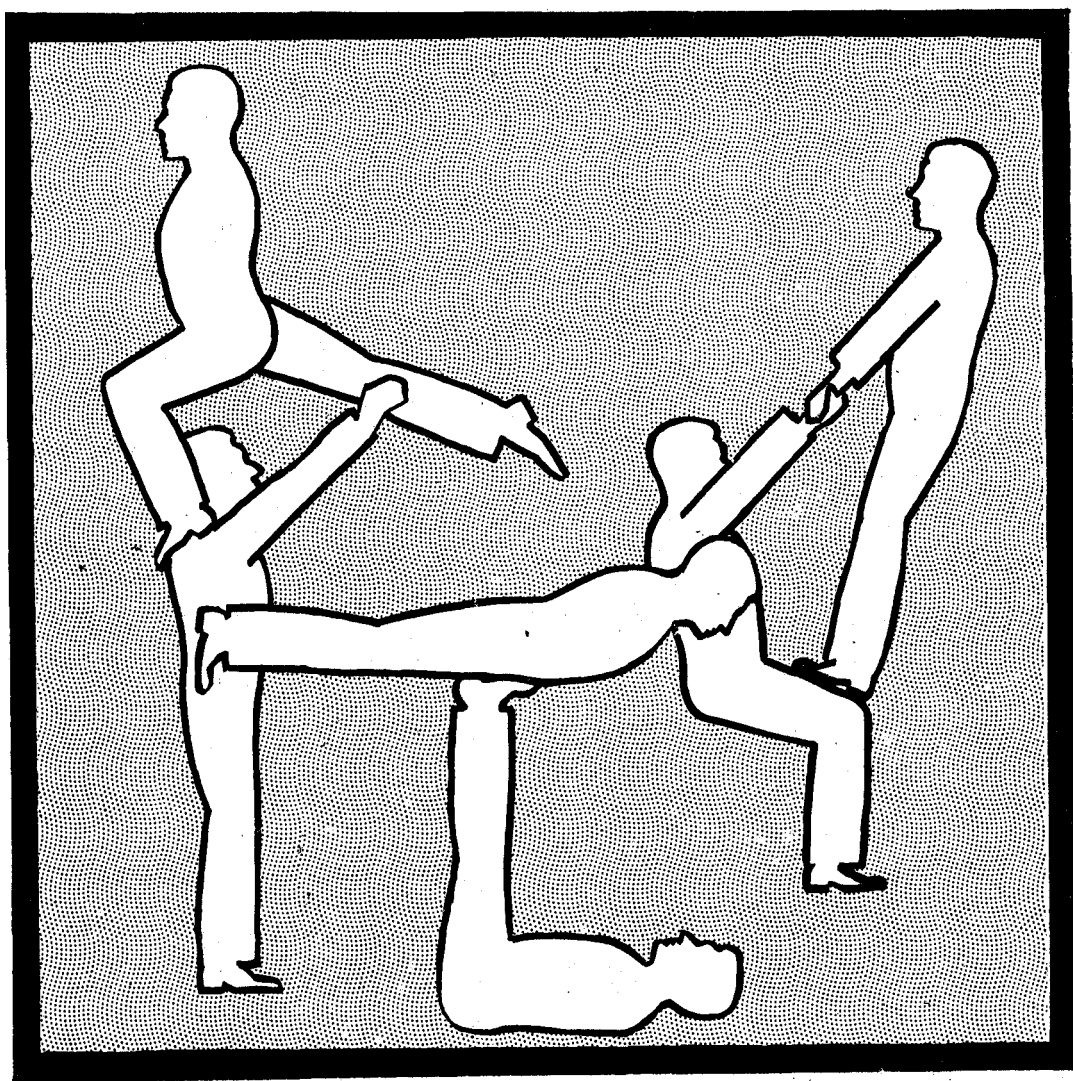


.HET GROTE
) DUO AKROBATIEK
TRUKENBOEK



Het grote duo akrobatiek trukenboek

Kees Kloosterboer

Copyright Kees Kloosterboer
Delft 1996

Behoudens uitzonderingen door de wet gesteld mag, zonder schriftelijke toestemming van de auteur, niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, computernetwerk of anderszins, hetgeen van toepassing is op de gehele of gedeeltelijke bewerking.

Inhoud

Voorwoord	3
Inleiding	5
Structuur	8
Truuks Onder ligt	10
Onder zit	52
Onder staat	60
Onder op z'n kop	100
Lopende truuks	102
T-truuks	103
Neerleggen	104
Optrekken	105
Index	106

Voorwoord

Het begon allemaal tijdens de voorbereidingen van het Delftse Akrobatiekfestival in 1994. Ik was bij een kindercircus op bezoek om spullen te regelen. In ruil dacht ik enkele akrobatiek-workshops bij hun te kunnen geven. Daar schrokken zij erg van. Ik zou de kinderen verkeerde truuks aan kunnen leren.

"Hoezo"? Wel, zij leerden de kinderen één manier van opstappen naar schouderstaan. Misschien leerde ik ze wel een andere. Ik opperde verbaasd dat ik wel 10 manieren kende. Daarop reageerde men daar met: "Ja, ja..".

We hebben geen afspraken kunnen maken. Thuisgekomen heb ik meteen alle manieren die ik kende naar schouderstaan ingetypt, zo'n 16 verschillende. Dat document ben ik later uit gaan breiden met andere truuks om er een boekje van te maken.

Pratend met Noël Spauwen over verschillende truuks merkte ik dat de structuur die ik voor de eerste versie bedacht had niet werkte. Dus .. alles omzetten in de nieuwe structuur.

Frank Uittewaal vond het voorbeeld dat ik hem stuurde niet dààr te komen: "Het heeft de impact van een telefoonboek".

Daarom heb ik een nivo-aanduiding toegevoegd.

Op verzoek van Jeroen Manders heb ik het boek verdubbeld om te laten zien hoe je vanuit een truuk verder kan, D'raf.

Van Paul Sprenger kwam het stellige advies: "Plaatjes"! Dat zag ik helemaal niet zitten. Ik had er al zoveel werk ingestoken. Toch 120 plaatjes tekenen.

Uiteindelijk heb ik een aantal keer met Wim Schoorlemmer een avond zitten bomen over de lay-out. Ik heb niet alle adviezen opgevolgd omdat de technische mogelijkheden die mij ter beschikking stonden beperkt waren. Ik heb, nu het boek klaar is, wel een prima computer.

Al die energie heb ik in het schrijven van het boek gestoken omdat ik zelf zoveel plezier aan akrobatiek beleef en omdat ik zoveel akrobaten ken die gewoon verschrikkelijk aardig zijn. Het resultaat van al deze noeste arbeid ligt voor je.

Ik hoop van harte dat het boek zal bijdragen aan nog meer akrobatiek-plezier. Al is het maar de voorpret tijdens het bladeren hierin.

Kees

Inleiding

Het grote duo akrobatiek trukenboek bevat de beschrijving van een groot aantal akrobatische duo truuks met verschillende manieren om daar te komen en om door te gaan naar andere posities. Je kunt het boek vooral gebruiken als naslagwerk!

De structuur van het boek is als volgt:

Op de linkerbladzijde vind je de manier om in een bepaalde positie te komen, **D'ropi** op de rechterbladzijde vind je hoe je uit die positie verder kunt, **D'raf**.

Om de truuks terug te kunnen vinden is er onderscheid gemaakt in: Wat is de positie van de Onder, waar bevindt de Boven zich en wat is de stand van de Boven. Deze structuur vindt je terug op het uitvouwvel voorin het boek.

Daarnaast zijn aan het eind van het boek extra categorieën toegevoegd die niet zo makkelijk in de voorgaande structuur passen namelijk:

Lopende truuks, T-truuks, Neerleggen en Optrekken.

Aan het eind van het boek tref je nog een uitvouwvel aan met daarop de truuks alfabetisch gerangschikt.

Bij alle truuks is aangegeven welke moeilijkheidsgraad deze ongeveer hebben. De truuks zijn verdeeld in A-, B-, C- en D-niveau ongeveer volgens de indeling van de diploma's van de Como's. Hoger dan D gaat de indeling niet omdat het een kwestie van specialisatie is of je een truuk erg moeilijk vindt of niet.

Het boek beschrijft niet in detail hoe de truuk uitgevoerd moet worden. Het is dan ook geen lesboek!

Dit boek is uitgebreid maar zeker niet compleet. Als je een aanvulling weet bel of schrijf me even dan kan die aanvulling bijgevoegd worden in de volgende versie. Alvast bedankt.

Aan deze versie hebben Noel Spauen, Paul Sprenger, Frank Uiterwaal en Jeroen Manders bijgedragen.

Verder wil ik in het bijzonder mijn dank uitbrengen aan wim Schoorlemmer die me regelmatig aangehoord heeft en me met tips en adviezen geholpen heeft.

Ik wens je veel plezier met akrobatieken en met dit boek.
Wees voorzichtig!

Kees Kloosterboer
Raamstraat 42
2613 SC Delft
015- 2121584

Structuur van het akrobatiekboek.

Vooraan de regel staat de positie van de Onde ,
De eerste inspring geeft de plek waar de Bove zich bevindt,
De tweede inspring geeft de positie van de Bo en.
In deze sub-sub-categorie staan de trucs.

Onder ligt op de rug

Boven op voeten Onder
 Boven ligt op de buik 10,12
 Boven ligt op de rug 12,14
 Boven ligt op de zij 14
 Boven zit 16,18
 Boven staat 20
 Boven op dijen op de kop 22
 Boven op schouders 22,24
 Boven op handen 24
 Boven staat op z'n hoofd 26
Boven tussen knieën Onder
 Boven ligt op de buik 26
 Boven ligt op de rug 26
Boven op schenen Onder
 Boven staat 28
 Boven op schouders 28
 Boven op handen 28
Boven op knieën Onder
 Boven staat 30
 Boven op schouders 30
Boven op handen Onder
 Boven ligt op de buik 32
 Boven ligt op de rug 32
 Boven zit 32,34
 Boven staat 34,36
 Boven op schouders 38
 Boven op handen 40,42
 Boven staat op z'n hoofd 42

Onder ligt op de buik

Boven op voeten Onder
 Boven ligt op de buik 44
 Boven ligt op de rug 44
 Boven zit 44
 Boven staat 46
 Boven op schouders 46
 Boven op handen 46
 Boven staat op z'n hoofd 48
Boven op bekken Onder
 Boven staat 48
Boven op handen Onder
 Boven staat 48
 Boven op handen 50

Onder ligt op de zij

Boven op handen Onder
 Boven op handen 50

Onder zit

Boven op voeten Onder
 Boven op handen 52
Boven op knieën Onder
 Boven zit 52,54
 Boven op handen 54
Boven op schouders Onder
 Boven staat 54
 Boven op handen 56
Boven op handen Onder
 Boven zit 56
 Boven staat 56
Boven op hoofd Onder
 Boven staat 58

Onder staat

Boven op knieën Onder
 Boven ligt op de buik 60
 Boven ligt op de rug 60
 Boven zit 60
 Boven staat 62,64,66
 Boven op schouders 68
 Boven op handen 68,70
Boven op billen Onder
 Boven staat 72
Boven om taille Onder
 Boven zit 72,74
Boven inlop armen Onder
 Boven zit 74
 Boven op handen 74
Boven op schouders Onder
 Boven ligt op de buik 76
 Boven zit 76
 Boven staat 78,80,82
 Boven op handen 82
Boven op handen Onder
 Boven ligt op buik 82,84,86
 Boven ligt op de rug 86,88
 Boven ligt op de zij 90
 Boven zit 90,92
 Boven staat 92,94
 Boven op schouders 94
 Boven op handen 94,96
Boven op hoofd Onder
 Boven staat 98
 Boven op handen 98
 Boven staat op hoofd 100

Onder op z'n kop

Boven om taille Onder
 Boven ligt op de buik 100
Boven op hoofd Onder
 Boven staat 100

Structuur van het akrobatiekboek.

Vooraan de regel staat de positie van de Onder,
De eerste inspring geeft de plek waar de Boven zich bevindt,
De tweede inspring geeft de positie van de Boven.
In deze sub-sub-categorie staan de trucs.

Onder ligt op de rug

Boven op voeten Onder
 Boven ligt op de buik 10,12
 Boven ligt op de rug 12,14
 Boven ligt op de zij 14
 Boven zit 16,18
 Boven staat 20
 Boven op dijen op de kop 22
 Boven op schouders 22,24
 Boven op handen 24
 Boven staat op zijn hoofd 26
Boven tussen knieën Onder
 Boven ligt op de buik 26
 Boven ligt op de rug 26
Boven op schenen Onder
 Boven staat 28
 Boven op schouders 28
 Boven op handen 28
Boven op knieën Onder
 Boven staat 30
 Boven op schouders 30
Boven op handen Onder
 Boven ligt op de buik 32
 Boven ligt op de rug 32
 Boven zit 32,34
 Boven staat 34,36
 Boven op schouders 38
 Boven op handen 40,42
 Boven staat op zijn hoofd 42

Onder ligt op de buik

Boven op voeten Onder
 Boven ligt op de buik 44
 Boven ligt op de rug 44
 Boven zit 44
 Boven staat 46
 Boven op schouders 46
 Boven op handen 46
 Boven staat op zijn hoofd 48
Boven op bekken Onder
 Boven staat 48
Boven op handen Onder
 Boven staat 48
 Boven op handen 50

Onder ligt op de zij

Boven op handen Onder
 Boven op handen 50

Onder zit

Boven op voeten Onder
 Boven op handen 52
Boven op knieën Onder
 Boven zit 52,54
 Boven op handen 54
Boven op schouders Onder
 Boven staat 54
 Boven op handen 56
Boven op handen Onder
 Boven zit 56
 Boven staat 56
Boven op hoofd Onder
 Boven staat 58

Onder staat

Boven op knieën Onder
 Boven ligt op de buik 60
 Boven ligt op de rug 60
 Boven zit 60
 Boven staat 62,64,66
 Boven op schouders 68
 Boven op handen 68,70
Boven op billen Onder
 Boven staat 72
Boven om taille Onder
 Boven zit 72,74
Boven in/op armen Onder
 Boven zit 74
 Boven op handen 74
Boven op schouders Onder
 Boven ligt op de buik 76
 Boven zit 76
 Boven staat 78,80,82
 Boven op handen 82
Boven op handen Onder
 Boven ligt op buik 82,84,86
 Boven ligt op de rug 86,88
 Boven ligt op de zij 90
 Boven zit 90,92
 Boven staat 92,94
 Boven op schouders 94
 Boven op handen 94,96
Boven op hoofd Onder
 Boven staat 98
 Boven op handen 98
 Boven staat op hoofd 100

Onder op zijn kop

Boven om taille Onder
 Boven ligt op de buik 100
Boven op hoofd Onder
 Boven staat 100

D'rop

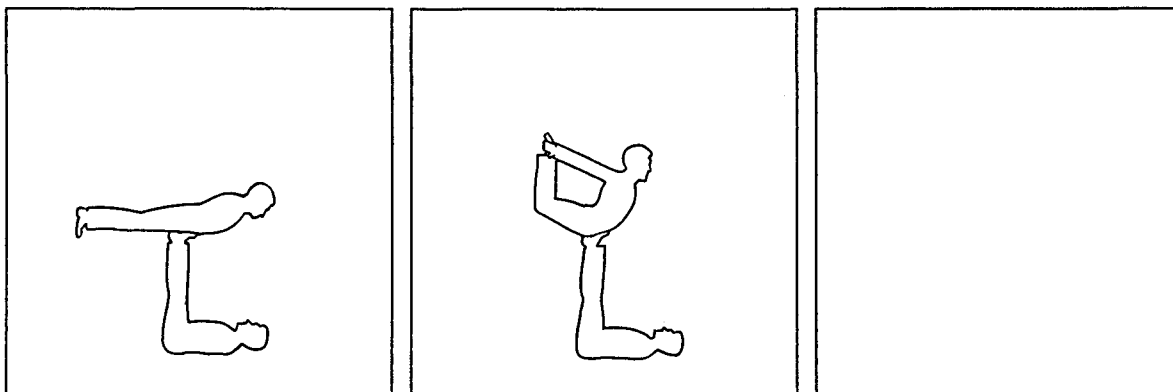
Onder ligt op de rug

Snoek

- A Oppak snoek, handen vast.
- A Oppak snoek, enkels vast.
- A Losse oppak snoek.
- A Bolk kantelen naar snoek.
- B Losse bolk kantelen naar snoek.
- B Contra secretaressezit via tempo, handen vast, naar snoek.
- C Inspringen naar snoek.
- C Contra secretaressezit via tempo, handen van Onder steunen voeten Boven, naar snoek, de handen van Onder vangen de handen van Boven plat op.
- C Staak op handen, voeten tussen benen Boven door en aanpakken in snoek.
- C Kop aan kop liggen, stut naar snoek.
- C Plank omgooien naar snoek.
- D Tegenhandstand laten zakken en kiepen naar snoek.
- D Handstand in handen, Boven draait halve slag om zijn as en neerleggen in snoek.
- D Aanlopen en handstand op de grond opgooien tegen billen Onder, Onder pakt tegenplank op voeten aan en gooit in een beweging Boven naar snoek op voeten.

Vogelnestje

- A Snoek op voeten, Boven pakt eigen enkels.



D'raf

Onder ligt op de rug

Snoek

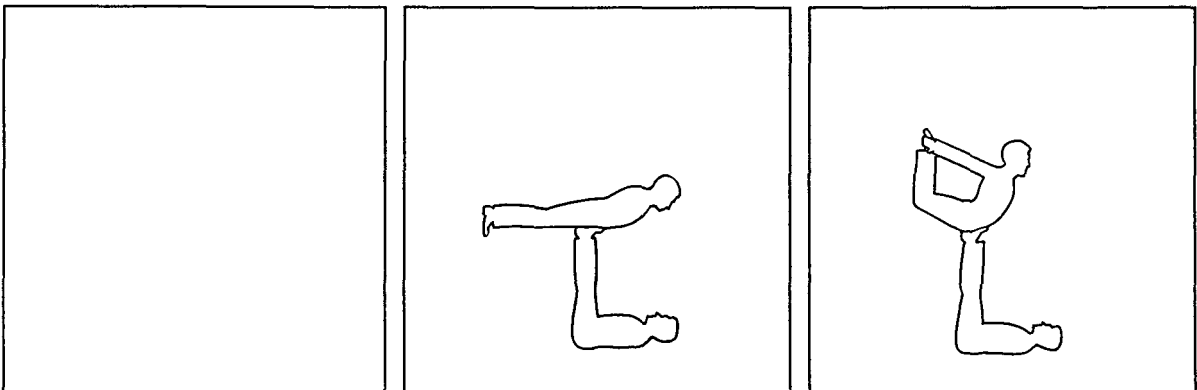
- A Snoek, voorover kantelen naar bolk (enkels/knieën vast) .
- A Snoek op voeten aanpakken in snoek op handen.
- A Snoek, Boven pakt eigen enkels naar vogelnestje.
- B Snoek, voorover kantelen naar losse bolk, handen aan ellebogen Onder.
- B Snoek, een voet draaien, een hand vast, opdraaien naar zijwaartse snoek.
- B Snoek omgooien naar plank. (lengteas)
- B Snoek op voeten, rechterhand Boven aan rechtervoet Onder, linkerhand Boven over de rug aan linkervoet Onder, val en draai naar plank tussen knieën.
- B Snoek kantelen naar armenstand.
- C Snoek, voet draaien, opdraaien naar zijwaartse snoek.
- C Snoek gooien naar tegensecretaressezit. (handen Onder eerst onder de handen van Boven dan onder voeten Boven)
- C Snoek via tempo met handen vast naar knielzit op voeten.
- C Snoek, handen steunen, tempo naar contra secretaressezit.
- D Snoek, tempo naar tegenhandstand.
- D Snoek via tempo met handen vast naar staan op voeten.

Af

- A Snoek afzetten naar staan.
- A Snoek op voeten, koprol af.
- C Snoek, armen wijd, voorover kantelen en via losse schouderstand in handen overslaan naar staan.

Vogelnestje

- A Vogelnestje uitvouwen naar snoek.



D'rop

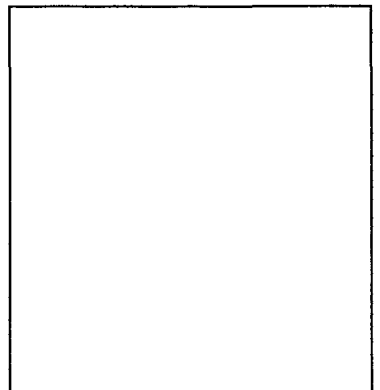
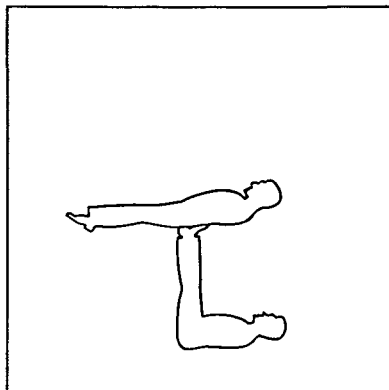
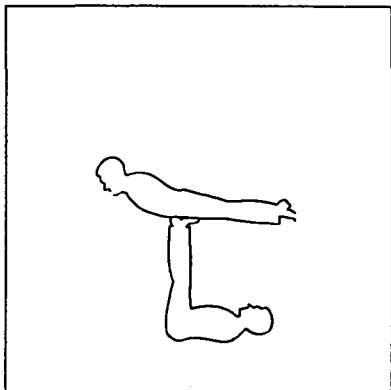
Onder ligt op de rug

Contra snoek

- A Staan naast hoofd Onder, oppak contra snoek, enkels vast.
- A Staan naast hoofd Onder, oppak contra snoek, los.
- B Staan op handen, zakken en kiepen naar contra snoek.
- B Knielzit op handen, aanpakken in contra snoek.
- C Handstand in handen kantelen naar contra snoek.

Plank

- A Oppak plank, enkels vast.
- A Losse oppak plank.
- B Handstand naast hoofd Onder, oppak plank met schouders vast.
- B Tegenbolk aan enkels/voeten (Jobje of stut) oppakken plank.
- C Handstand naast hoofd Onder, losse oppak plank.
- C Schouderstand op voeten, met tempo uittillen en laten kiepen naar plank.
- C Secretaresseszit, tempo naar plank.
- C Tegenbolk, Boven met handen aan polsen Onder oppakken in plank.
- C Staan naast hoofd, handen vast, salto/koprol naar plank.
- C Aanlopen, opspringen over hoofd naar plank.
- C Aanlopen, opspringen met halve draai vanaf voeten naar plank.
- C Snoek omgooien naar plank.



D'raf

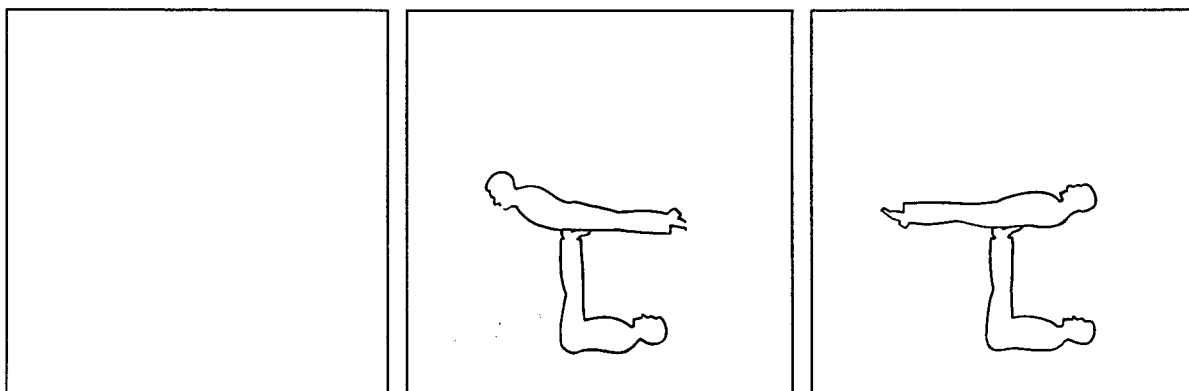
Onder ligt op de rug

Contra snoek

- B Contrasnook, knieën aanpakken, Boven richt zich op naar knielzit in handen.
 - C Contra snoek, handen vast, tempo naar schouderstand voeten.
 - C Contra snoek, voeten pakken, tempo naar staan in handen.
 - D Contra snoek op voeten, handen vast met tempo naar handstand in handen.
 - D Contra snoek, tempo handen vast naar plank op voeten.
- Af
- A Contra snoek, afzetten naast hoofd Onder.
 - A Contra snoek, koprol af, Onder spreidt de benen.

Plank

- A Plank op voeten aanpakken in plank op handen.
 - A Plank, naar V-zit op voeten.
 - B Plank doorvallen naar tegenarmenstand.
 - C Plank, handen vast, tempo naar schouderstand voeten.
 - C Plank doorvallen naar kleerhanger. (Spreidhoekje op z'n kop) .
 - C Plank aanpakken naar staan in handen laag.
 - D Plank omgooien naar snoek.
 - D Plank op voeten, handen vast tempo naar handstand in handen.
- Af
- A Plank afzetten.
 - A Plank, handstand af.
 - A Plank, armen spreiden, via losse schouderstand in handen naar staan op de grond.
 - A Plank, via handstand naast hoofd af. (Armen vast/los).
 - C Plank, tempo salto over hoofd af. (Handen vast/los).



D'rop

Onder ligt op de rug

Contra plank

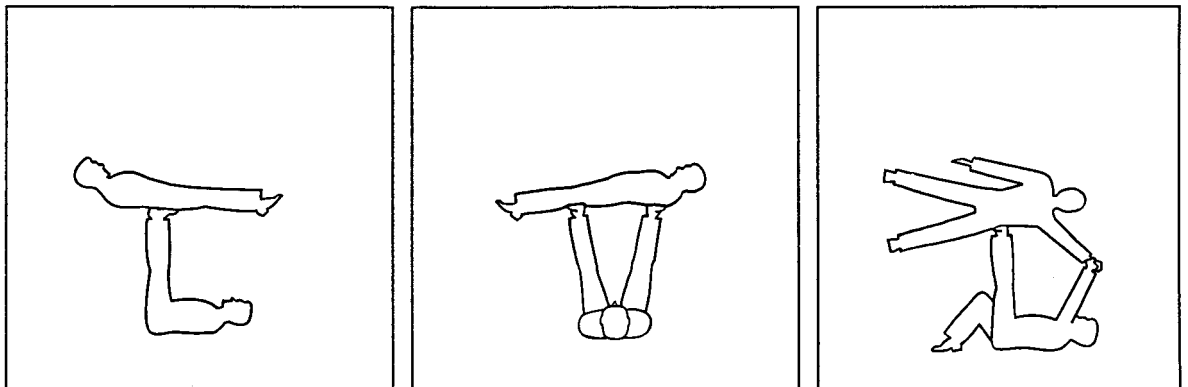
- A Staàn naast hoofd Onder, oppak contra plank, Onder heeft enkels Boven vast.
- B Staàn naast hoofd Onder, oppak contra plank, los.
- C Tegenstaan in handen, laten zakken en neerleggen in contra-plank.
- C Handstand bij billen Onder, oppak contra plank.
- C Zijwaartse snoek omdraaien en met andere voet aanpakken in contra plank.
- D Armenstand, Onder brengt zijn benen tussendoor en pakt Boven in contra plank.

Plank dwars

- C Secretaresseszit op 1 been door naar plank dwars.
- B Plank op handen, kwartje draaien, oppakken plank dwars.

Zijwaartse snoek

- C Snoek, een voet draaien, een hand vast, opdraaien naar zijwaartse snoek.
- C Snoek, voet draaien, los opdraaien naar zijwaartse snoek.
- C Contra plank, voet draaien, opdraaien naar zijwaartse snoek.



D'raf

Onder ligt op de rug

Contra plank

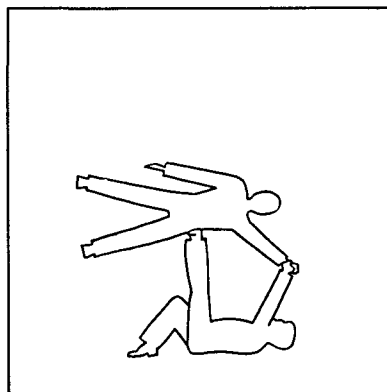
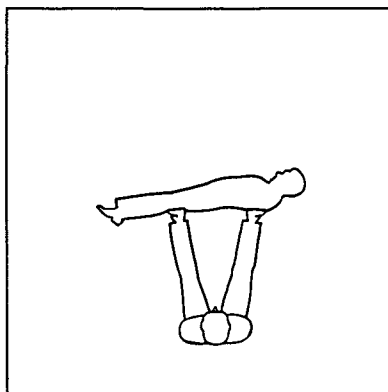
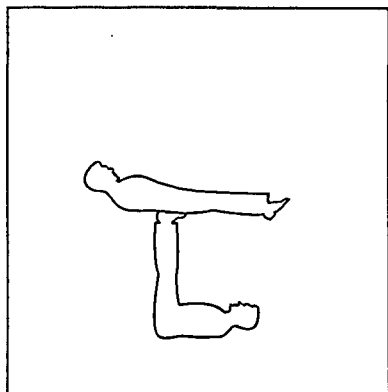
- C Contra plank naar contra plank op handen.
- C Contra plank naar tegenstaan in handen.
- D Contra plank met tempo naar snoek gooien.
Af
- B Contra plank afzetten.
- C Contra plank handstand af.
- C Contra plank salto af.

Plank dwars

- B Plank dwars draaien naar plank op handen.
- C Plank dwars, Boven haakt been om been Onder en gaat zitten in secretaressezit op een been.
Af
- B Afzetten naar de grond.

Zijwaartse snoek

- C Zijwaartse snoek kantelen naar snoek.
- D Zijwaartse snoek omdraaien en met andere voet aanpakken in contra plank.
Af
- C Zijwaartse snoek afzetten naar staan.
- C Zijwaartse snoek radslag af.



D'rop

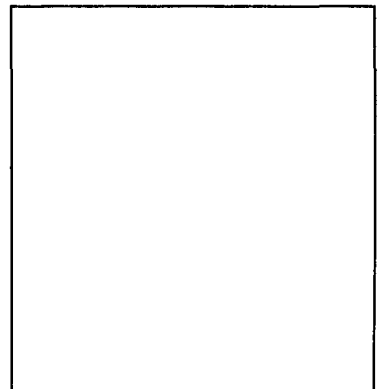
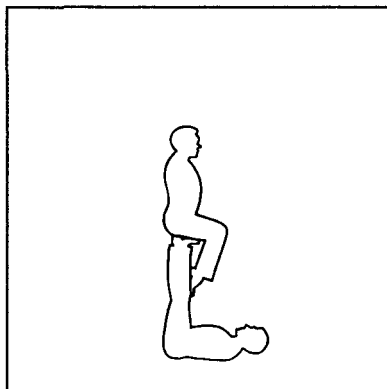
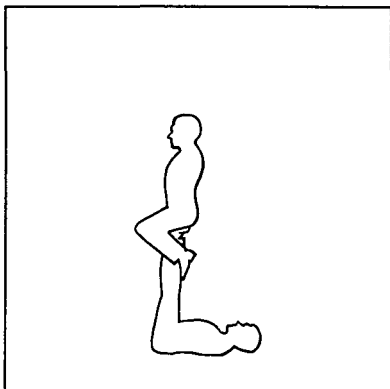
Onder ligt op de rug

Secretaresseszit (Voetenzit)

- A Oppak secretaresseszit zonder tempo.
- A Oppak secretaresseszit met tempo.
- B Hoekje maken op handen Onder, Onder zet voeten in knieholten, Boven slaat voeten om, uitzetten naar secretaresseszit.
- B Staan op handen, gaan zitten op voeten.
- C Schouderstand voeten, tempo naar halve salto naar secretaresseszit.
- C Aanlopen met sprong halve draai naar secretaresseszit. Over het sprongbeen draaien.
- C Over het hoofd springen naar secretaresseszit.
- C Staan op voeten met tempo naar secretaresseszit.
- D Staan in handen op de grond, springen en gooien naar secretaresseszit.

Contra secretaresseszit (contra voetenzit)

- B Boven staat bij billen onder, handen vast, met tempo naar contra secretaresseszit. (voeten binnendoor of buitenom)
- B Snoek, handen steunen, tempo naar contra secretaresseszit.
- C Tegenstaan op handen gaan zitten naar contra secretaresseszit.
- C Snoek, zonder handen, tempo naar contra secretaresseszit.
- C Staan op handen, gaan zitten en halve slag draaien.
- D Tegenhandstand op handen, indraaien naar contra secretaresseszit.



D'raf

Onder ligt op de rug

Secretaresseszit

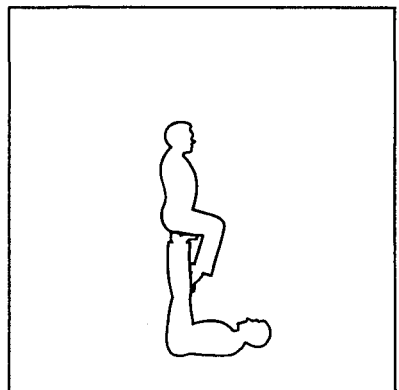
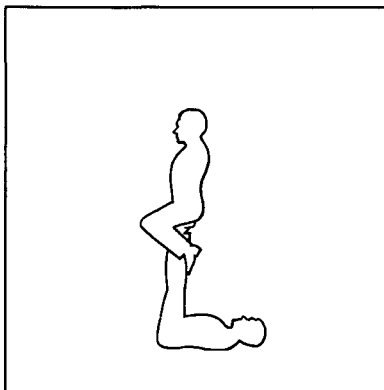
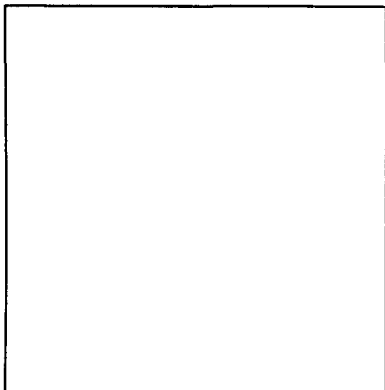
- A Secretaresseszit naar plank op handen.
- B Secretaresseszit, tempo naar staan in handen.
- B Secretaresseszit op een been, voet plaatsen op knie andere been, handen vast, tweede been los, op tweede knie, naar uitbouw kikker.
- C Secretaresseszit, tempo naar plank op voeten.
- C Secretaresseszit op 1 been door naar plank dwars.
- D Secretaresseszit, tempo naar staan op voeten.

Af

- A Secretaresseszit afzetten.
- C Secretaresseszit, beetje voorover laten vallen en afschieten, Boven loopt door.

Contra secretaresseszit

- B Contra secretaresseszit via tempo, handen vast/handen los, naar snoek.
 - B Contra secretaresseszit tempootje naar tegenstaan in handen.
 - C Contra secretaresseszit tempo naar staan in handen met halve draai.
 - C Contra secretaresseszit tempo, handen vast naar knielzit op voeten.
 - D Contra secretaresseszit, voeten steunen, gooien naar tegenstaan op voeten.
 - D Contra secretaresseszit tempo, handen vast naar tegenhandstand.
 - D Contra secretaresseszit tempo, handen vast naar tegenstaan op voeten.
 - D Contra secretaresseszit via tempo, voeten steunen, naar snoek.
- Af
- A Contra secretaresseszit afzetten over hoofd Onder.



D'rop

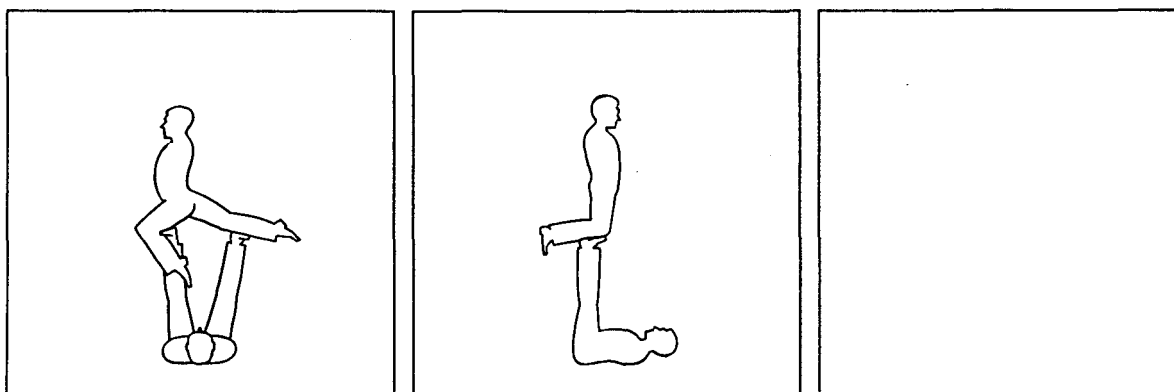
Onder ligt op de rug

Vliegend hert (Stag)

B Boven staat bij benen Onder, Boven plaatst knieholte op voet Onder, Boven slaat datzelfde been om het been van Onder, Onder plaatst andere voet onder knieschijf andere been van Boven, met of zonder tempo naar vliegend hert, frontaal of zijwaarts.

Knielzit op voeten

- B Onder ligt, Boven staat. Onder plaatst voeten onder tegen knieën Boven, handen vast, Boven verplaatst gewicht en Onder duwt uit naar knielzit op voeten.
- B Onder ligt , Boven staat, Boven pakt knieën Onder, Onder plaatst voeten onder tegen knieën Boven, gewicht verplaatsen en uitzetten naar knielzit op voeten.
- C Snoek op voeten met tempo handen vast naar knielzit op voeten.
- C Contra secretaressezit met tempo handen vast naar knielzit op voeten.
- C Staan op voeten, met tempo handen vast naar knielzit op voeten.
- D Handstand in handen laag, langzaam terug naar knielzit op voeten.



D'raf

Onder ligt op de rug

Vliegend hertje (Stag)

B Vliegend hert, been losshaken en draaien naar contra secretaressezit.

Af

B Vliegend hert afzetten naar staan op de grond.

Knielzit op voeten

C Knielzit op voeten enkels vast naar bolk.

C Knielzit op voeten tempo met handen vast naar contra secretaressezit.

C Knielzit op voeten tempo met handen vast naar snoek op voeten.

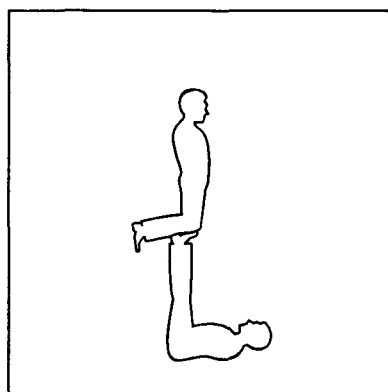
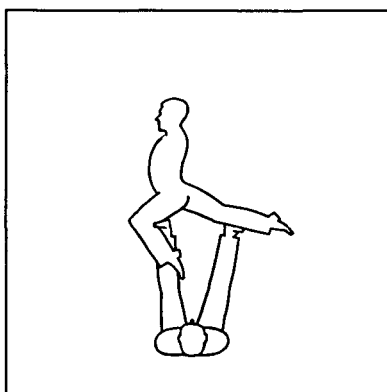
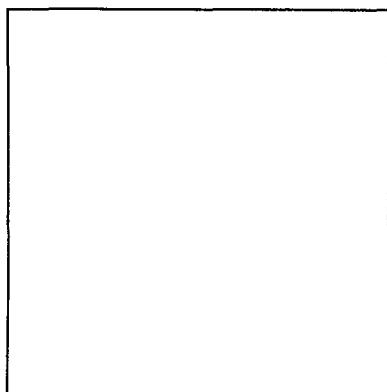
D Knielzit op voeten tempo met handen vast naar tegenstaan op voeten.

D Knielzit op voeten, tempo naar tegenhandstand.

Af

C Boven rekt naar de knieën van Onder, Onder laat Boven zakken tot staan.

C Knielzit op voeten, Boven laat zich achterover vallen, Onder volgt en brengt Boven rustig tot staan.



D'rop

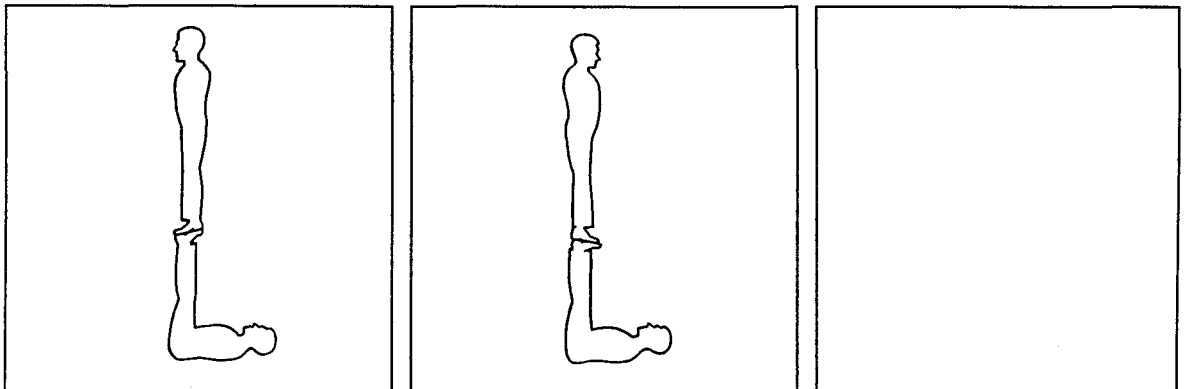
Onder ligt op de rug

Staan op voeten

- B Staan op handen, doorstappen, Boven met handen aan hielen naar staan op voeten.
- C Staan op handen, los doorstappen met tempo naar staan op voeten.
- C Staan op handen, Onder laat 1 voet zakken, Boven stapt met klein tempo door naar staan op voeten.
- C Hoekje maken op handen Onder, Onder plaatst voeten onder voeten, gaan staan.
- C Onder staat achter Boven, handen vast, Boven staat beetje op tenen Onder, Uithangen, Onder gaat zitten, Boven steunt op handen Onder en gaat naar achter, Onder gaat liggen, Onder trekt voeten boven zichzelf, Boven trekt knieën hoog op, uitzetten naar staan op voeten.
- D Onder legt knieën naast hoofd op de grond, Boven stapt op voeten en loopt stap voor stap naar staan op voeten.
- D Secretaresseszit, tempo naar staan op voeten.

Tegenstaan op voeten

- C Boven en Onder staan neus aan neus, Boven de tenen op tenen Onder, handen vast, Onder gaat liggen, Boven maakt ligsteun en trekt zijn voeten onder zich, langzaam strekken naar staan op voeten.
- D Contra secretaresseszit, voeten steunen, gooien naar tegenstaan op voeten.
- D Tegenhandstand laag, terug naar tegenstaan op voeten.



D'raf

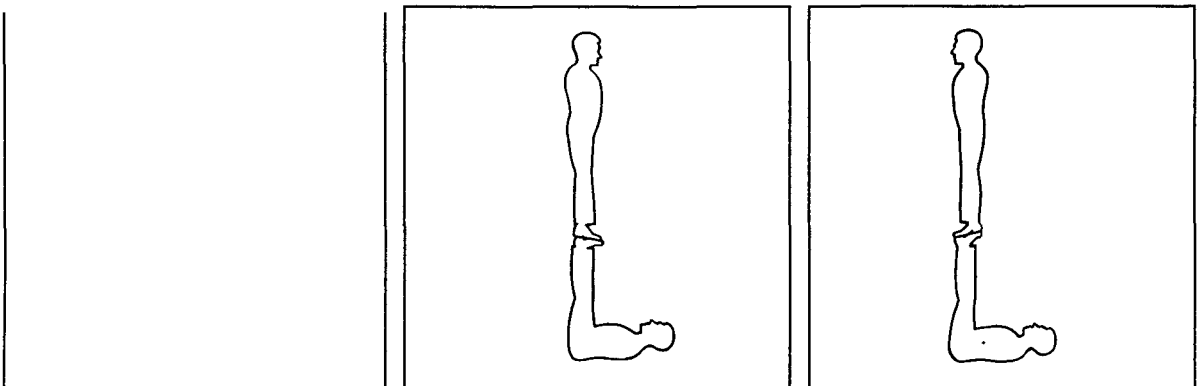
Onder ligt op de rug

Staan op voeten

- B Staàn op voeten afstappen met handen Boven aan hielen Onder naar staan in handen.
- C Staàn op voeten laten zakken en overpakken staan in handen.
- C Staàn op voeten tempo naar secretaressezit.
- D Staàn op voeten, spreiden, tussendoor reiken, indraaien naar handstand in handen.
- Af
- C Staàn op voeten, dodenval.

Tegenstaan op voeten

- C Tegenstaan op voeten aanpakken in tegenstaan in handen.
- D Tegenstaan op voeten, tempo naar tegenhandstand.
- D Tegenstaan op voeten tempo naar contrasecretaressezit.
- Af
- C Tegenstaan op voeten, dodenval.



D'rop

Onder ligt op de rug

Kleerhanger (spreidhoekje op z'n kop)

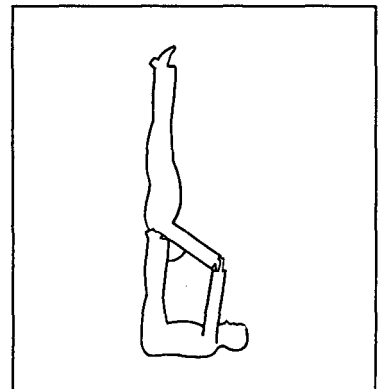
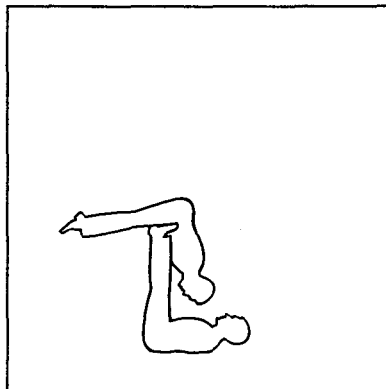
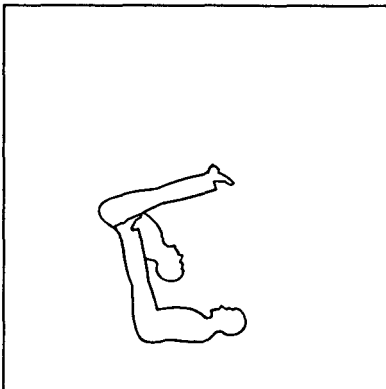
- B Tegenbolk aanpakken in kleerhanger.
- B Boven gooit een handstand op de grond op aan kopkant Onder, Onder houdt de schouders wel/niet vast, Onder pakt kleerhanger aan.
- C Plank, benen spreiden, doorvallen en hoeken naar kleerhanger.
- C Driehoekstand in handen terugpakken naar kleerhanger.
- C Tegen armenstand aanpakken in kleerhanger.
- D Schouderstand op voeten uittillen en laten zakken naar kleerhanger.

Tegenkleerhanger

- B Snoek doorvallen naar tegenkleerhanger.
- B Armenstand, Boven spreidt benen, aanpakken in tegenkleerhanger.

Schouderstand voeten

- B Schouderstand voeten inspringen (voeten (wel/niet) geplaatst) .
- C Handstand in handen, aanpakken in schouderstand voeten.
- C Plank, handen vast, tempo naar schouderstand voeten.
- C Handstand in handen op de grond, over de schouders gaan, oppakken met voeten, uitzetten naar schouderstand voeten.
- D Contra snoek, handen vast, tempo naar schouderstand voeten.
- D Staan op handen, schouders plaatsen, Onder voeten laten zakken naar schouderstand voeten weer uitzetten.



D'raf

Onder ligt op de rug

Kleerhanger (spreidhoekje op z'n kop)

B Kleerhanger aanpakken in stut.

e Kleerhanger, Onder pakt de armen van Boven, Boven pakt enkels en sluit de benen, Onder draagt driehoekstand in handen.

e Kleerhanger, Onder pakt voeten Boven, tempo naar staan in handen.

e Kleerhanger, aanpakken in knielzit in handen.

Af

B Kleerhanger afzetten naar staan.

Tegenkleerhanger

B Tegenkleerhanger uitvouwen naar tegenplank op handen.

D Tegen kleerhanger aanpakken in tegendriekstand op schouders in handen, met een kiek naar de grond.

Schouderstand voeten

B Schouderstand voeten naar schouderstand voeten los.

B Schouderstand voeten indraaien naar hoekje in handen.

B Schouderstand voeten indraaien naar staan in handen. (los indraaien/handen vast indraaien; enkels vast gaan staan/los gaan staan)

e Schouderstand voeten uittillen naar handstand in handen.

e Schouderstand op voeten, met tempo uittillen en laten kiepen naar plank.

e Schouderstand voeten naar schouderstand voeten met 1 been.

e Schouderstand voeten naar schouderstand voeten los.

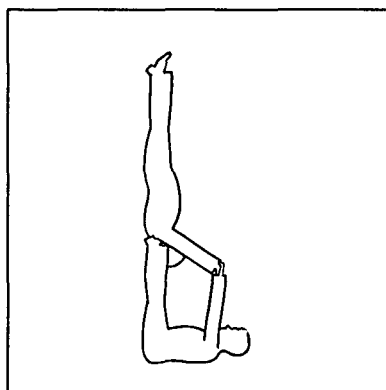
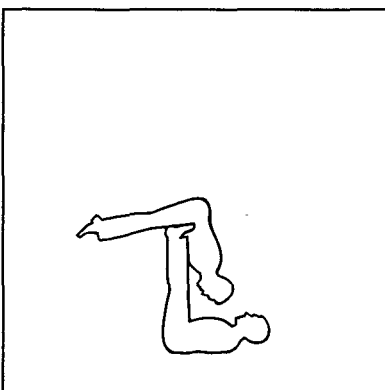
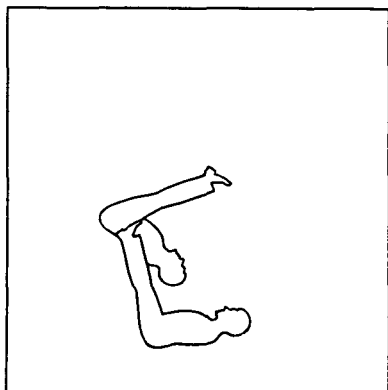
D Schouderstand voeten, tempo naar halve salto naar secretaressezit.

D Schouderstand voeten, tempo naar handstand in handen.

Af

A Terug naar de grond.

e Overslaan met tempo naar staan Boven.



D'rop

Onder ligt op de rug

Contra schouderstand op voeten

C Contra-schouderstand op voeten inspringen. Boven houdt benen Onder vast, Onder buigt knieën om daarna uit te strekken naar contra schouderstand op voeten.

D Tegenstaan op handen, voeten Onder tussen benen Boven door, Boven plaatst schouders, Onder laat benen zakken, Boven draait in naar contra schouderstand op voeten.

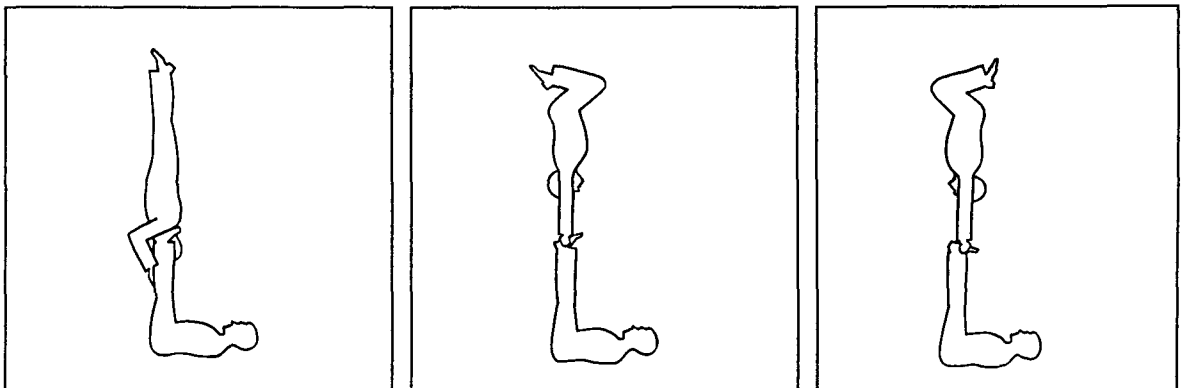
Handstand op voeten

D Vanaf de grond inspringen naar handstand op voeten.

D Staan in handen inspringen naar handstand op voeten.

Tegenhandstand op voeten

D Vanaf de grond inspringen naar tegenhandstand op voeten.



D'raf

Onder ligt op de rug

Contra-schouderstand op voeten

D Tegenschouderstand op voeten met handen vast, via tempo naar tegenhandstand.

D Tegenschouderstand voeten doorslaan naar tegenstaan op handen.

Af

D Tegenschouderstand voeten terug naar de grond.

Handstand op voeten

D Handstand op voeten terugdraaien naar staan in handen.

Af

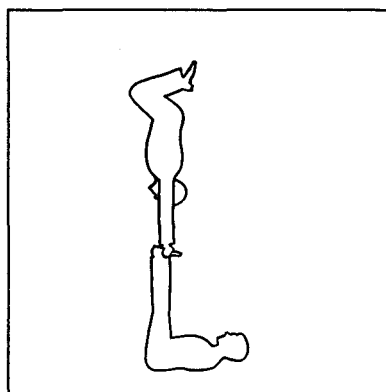
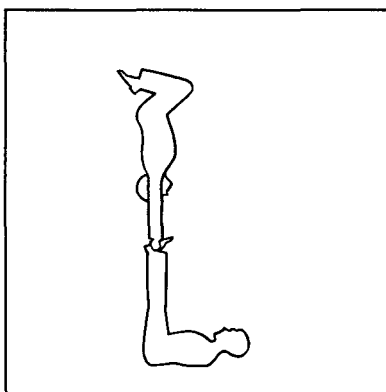
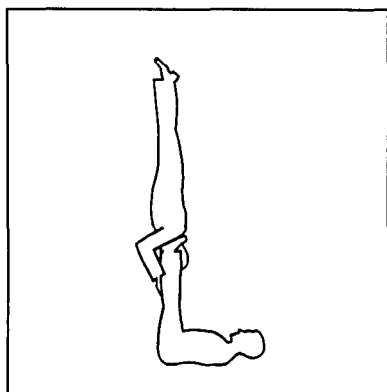
D Handstand op voeten af naar spreidstand over Onder.

D Handstand op voeten indraaien naar tussen benen door af.

Tegenhandstand op voeten

Af

D Tegenhandstand op voeten terug naar de grond.



D'rop

Onder ligt op de rug

Kopstand op voeten

D Staand in handen, hoofd op voeten plaatsen, Boven handen aan benen Onder, indraaien naar kopstand op voeten.

Snoek tussen knieën

A Snoek op handen naar snoek tussen knieën.

C Bolk, voeten vast, laten zakken naar snoek tussen knieën.

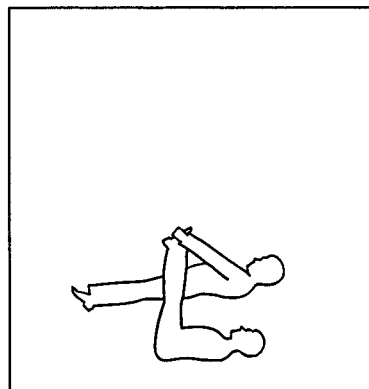
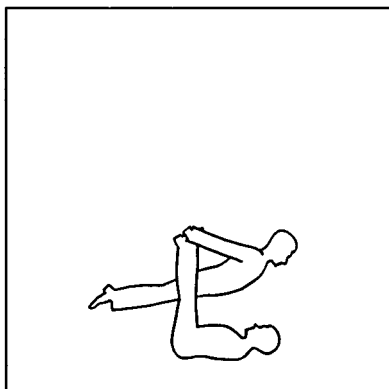
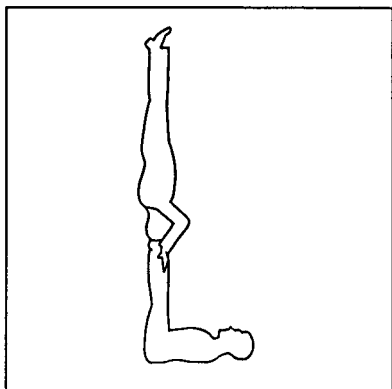
Plank tussen knieën

A Boven gaat zitten/liggen naar plank tussen knieën.

A Plank op handen aanpakken naar plank tussen knieën.

B Snoek op voeten, rechterhand Boven aan rechtervoet Onder, linkerhand Boven over de rug aan linkervoet Onder, val en draai naar plank tussen knieën.

B Tegenbolk (Jobje of stut) opvouwen en uitvouwen naar plank tussen knieën.



D'raf

Onder ligt op de rug

Kopstand op voeten

Af

D Kopstand op voeten afdraaien naar de grond.

Snoek tussen knieën

A Snoek tussen knieën aanpakken in snoek op handen.

B Snoek tussen knieën, oprollen naar bolk.

Af

A Snoek tussen knieën afzetten in spreidstand.

Plank tussen knieën

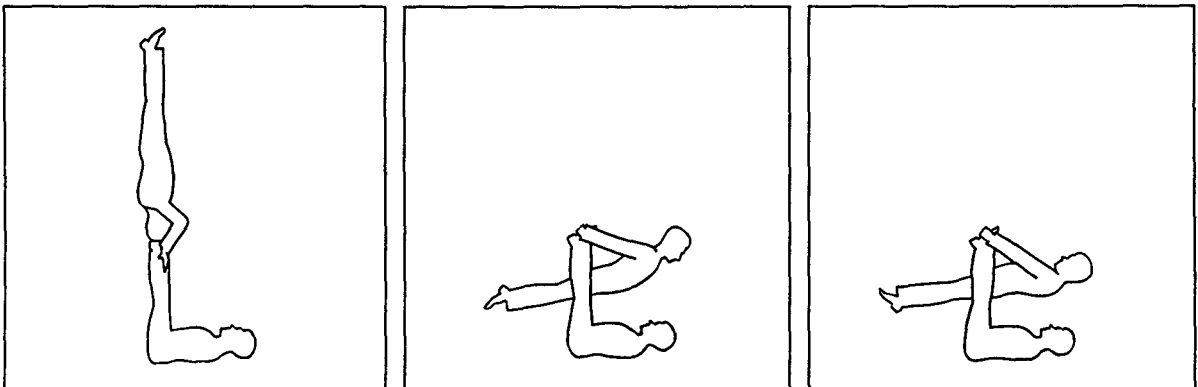
A Plank tussen knieën aanpakken in plank op handen.

B Plank tussen knieën stut naar tegenbolk.

Af

A Plank tussen knieën met afzet van Onder uitlopen.

B Plank tussen knieën via stut naar staan Boven.



D'rop

Onder ligt op de rug

Staan op schenen

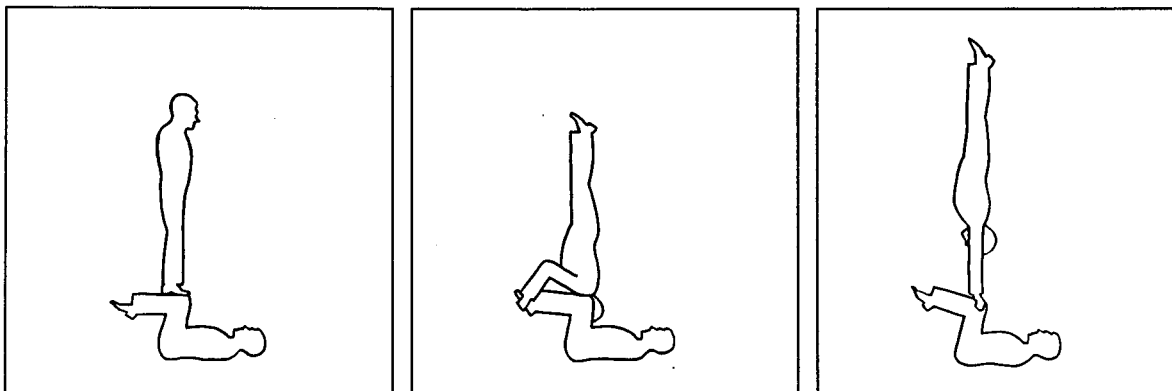
- B Opstappen naar staan op schenen.
- D Tegenhandstand in handen laten zakken naar staan op schenen.

Schouderstand op schenen

- B Onder heeft de benen gehoekt en de schenen horizontaal, Boven heeft de voeten vast en plaatst schouders op knieën, indraaien naar schouderstand op schenen.
- C Snoek op voeten, Boven pakt voeten van Onder, plaatst schouders tegen de knieën en draait schouderstand op knieën in terwijl Onder de knieën hoekt.

Handstand op schenen

- D Onder heeft de benen gehoekt en de schenen horizontaal, inspringen naar handstand op schenen.



D'raf

Onder ligt op de rug

Staan op schenen

B Staan op schenen, Onder pakt de tenen van Boven en strekt langzaam de benen, Onder gaat rustig zitten in contra secretaressezit.

D Staan op schenen, Onder heeft onderbenen horizontaal, tempo en sprong naar tegenhandstand.

Af

A Staan op schenen afstappen.

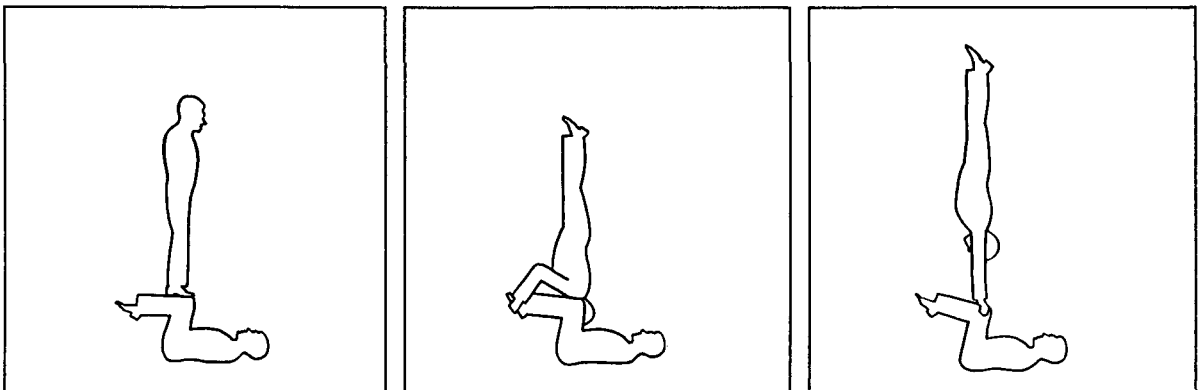
Schouderstand op schenen

C Onder strekt zijn benen langzaam, Boven hangt met handen aan voeten, met steun van knieën aan de schouders. Uitpakken naar contraplank op handen.

Handstand op schenen

Af

D Handstand op schenen afdraaien.



D'rop

Onder ligt op de rug

Kikker frontaal (hurkzit op knieën face to face)

A Opstappen naar kikker, handen vast/los.

A Bolk langzaam terug naar kikker.

B Losse bolk terug naar kikker.

B Aannenstand terug naar kikker.

B Knielzit frontaal op handen achteruitzetten naar kikker.

C Stoel gaan zitten en liggen naar kikker.

D Tegenhandstand in handen laten zakken naar kikker.

Kikker uitbouw

A Opstappen naar uitbouw kikker, handen vast/los.

A Onder ligt, Boven staat bij hoofd, grote stap met handen vast naar uitbouw kikker.

A Onder ligt, Boven staat bij hoofd, inspringen met twee benen met handen vast naar uitbouw kikker.

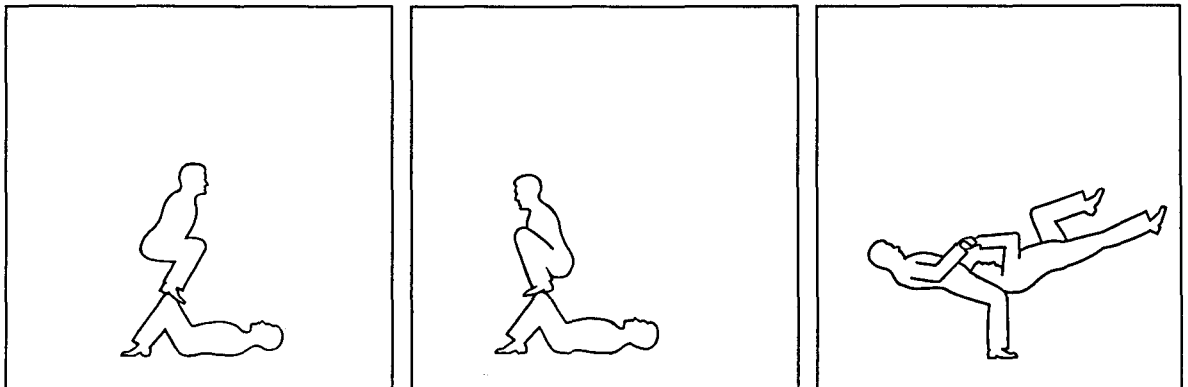
A Uitbouw stoel, gaan zitten en liggen naar uitbouw kikker.

B Hoekje in handen naar uitbouw kikker.

Schouderstand op knieën

B Onder ligt, knieën gehoekt, bekken hoog, Boven steunt op de handen van Onder en plaatst schouders op de knieën van Onder en draait in naar schouderstand op knieën.

D Handstand in handen bij liggende Onder, laten zakken tot ellebogen Onder op de grond liggen, Boven gaat over de schouders tot schouderstand op knieën.



D'raf

Onder ligt op de rug

Kikker frontaal (hurkzit op knieën face to face)

A Kikker naar stoel.

A Kikker naar balk.

B Kikker aanpakken in knielzit (frontaal) op handen.

Af

A Kikker, afstappen. (handen vast/los)

Kikker uitbouw

A Uitbouw kikker naar plank op handen.

A Uitbouw kikker naar uitbouw stoel.

B Uitbouw kikker naar hoekje tussen handen.

D Uitbouw kikker naar hoekje inrollen naar schouderstand voeten.

Af

A Uitbouw kikker afstappen. (Handen vast/los)

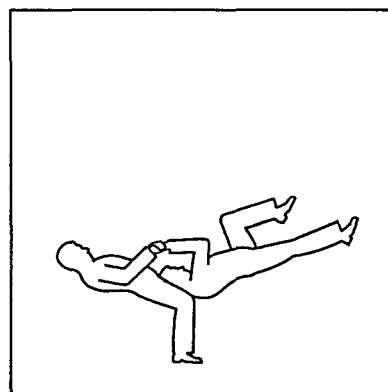
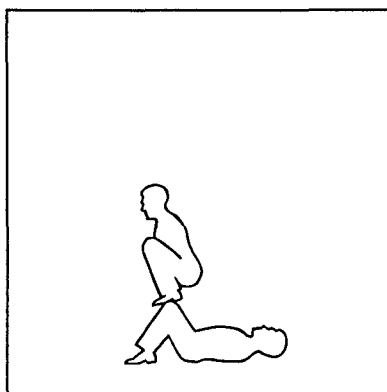
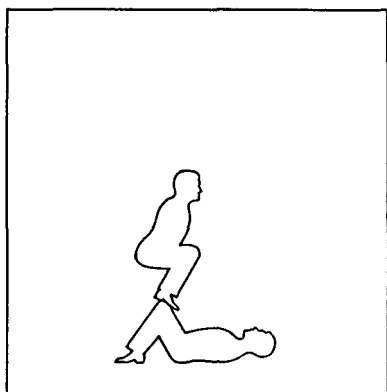
A Uitbouw kikker, handen vast, over het hoofd achteruit springen naar staan.

Schouderstand op knieën

C Schouderstand op knieën, handen vast, Boven zakt langzaam uit, Onder komt tot stand.

Af

A Schouderstand op knieën zijwaarts afstappen.



D'rop

Onder ligt op de rug

Snoek op handen

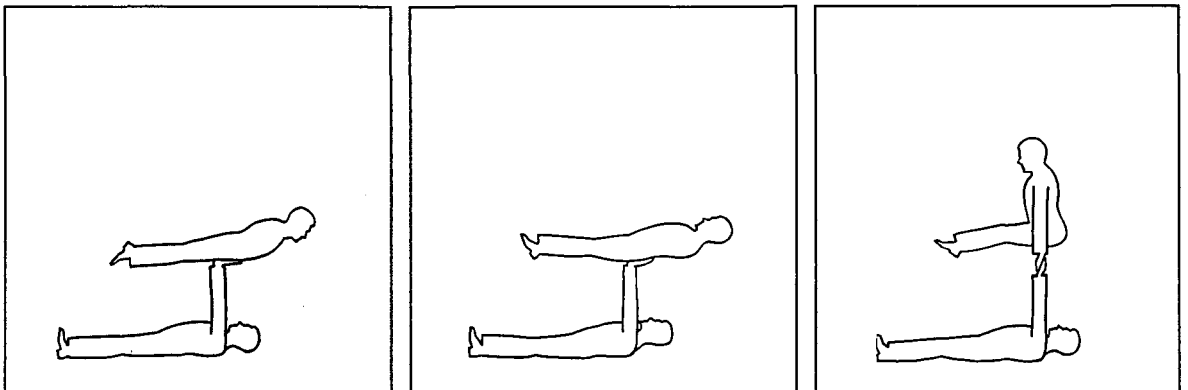
- A Spreidstand over Onder, aanpakken in snoek op handen.
- A Snoek tussen knieën aanpakken in snoek op handen.
- A Snoek op voeten aanpakken in snoek op handen.
- C Hoge snoek, gaan zitten, gaan liggen ..

Plank op handen

- A Spreidstand over Onder, aanpakken in plank op handen.
- A Plank op voeten aanpakken in plank op handen.
- A Secretaresseszit, aanpakken in plank op handen.
- A Plank tussen knieën aanpakken in plank op handen.
- B Plank op voeten dwars, kwartje draaien en aanpakken in plank op handen.

Hoekje in handen

- B Onder ligt, Boven staat, gaan hangen in hoekje in handen.
- B Kikker aanpakken naar hoekje in handen.
- B Schouderstand voeten indraaien naar hoekje in handen.
- B Secretaresseszit aanpakken in hoekje in handen.



D'raf

Onder ligt op de rug

Snoek op handen

B Snoek op handen naar snoek tussen knieën.

Af

A Snoek op handen kantelen naar spreidstand over Onder.

Plank op handen

A Plank op handen aanpakken naar plank tussen knieën.

B Plank op handen, Onder ligt, knieën op, voeten Boven plaatsen, via kikker naar uitbouw.

C Plank op handen, kwartje draaien, oppakken plank dwars.

Af

A plank op handen kantelen naar spreidstand Boven.

Hoekje op handen

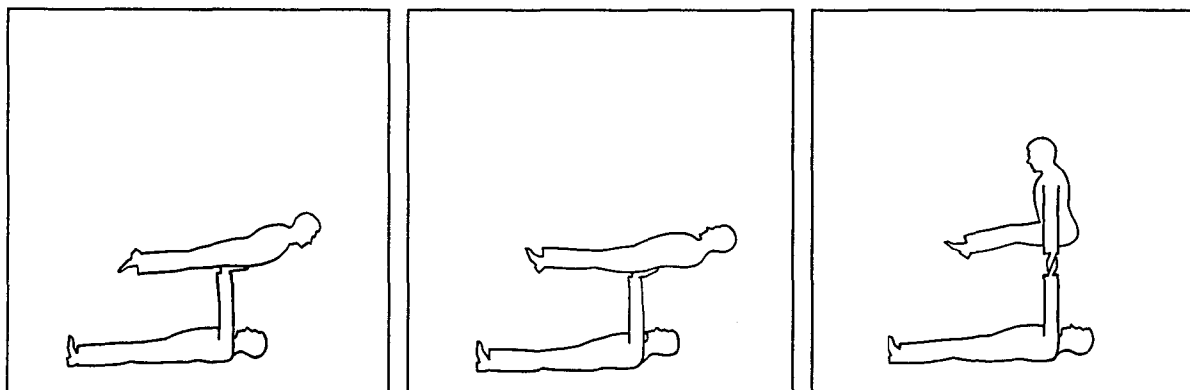
B Hoekje op handen naar uitbouw kikker.

B Hoekje op handen oppakken in secretaressezit.

C Hoekje in handen voeten plaatsen en uitzetten naar staan op voeten.

D Hoekje in handen inrollen naar schouderstand voeten.

D Hoekje in handen indraaien naar handstand in handen.



D'rop

Onder ligt op de rug

Knielzit in handen frontaal

B Kikker aanpakken in knielzit in handen.

C Contra secretaressezit aanpakken in knielzit in handen.

Contra knielzit in handen

B Tegensnoek, knieën aanpakken, Boven richt zich op.

C "Kleerhanger" of "garnaal" knieën aanpakken en Boven richt zich op.

Staan in handen

B Instappen, handen Boven aan voeten Onder (1 been tegelijk)

B Secretaressezit, tempo naar staan in handen.

B Schouderstand voeten indraaien naar staan in handen. (los indraaien/handen vast indraaien; enkels vast gaan staan/los gaan staan)

C Inspringen via staan in handen op de grond.

C Instappen via een voet in handen.

C Instappen vanaf staan in handen vanaf de vloer.

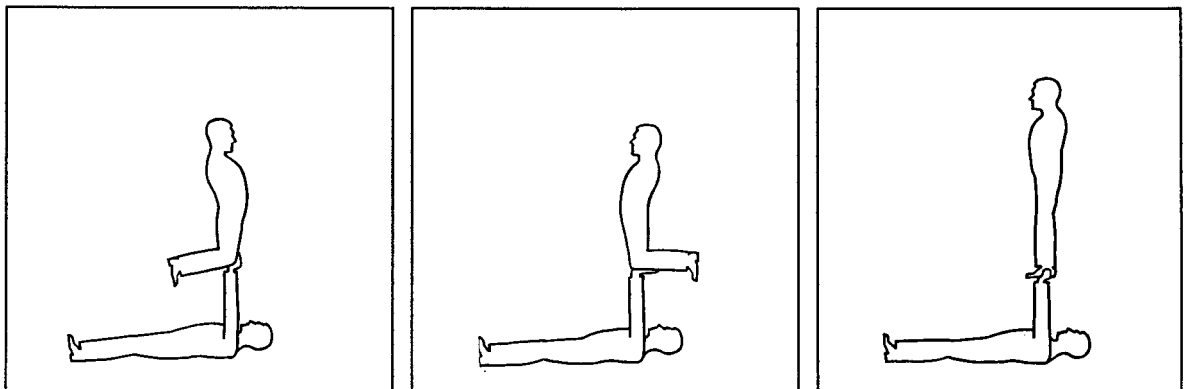
C Contra secretaressezit tempo naar staan in handen met halve draai.

C Boven loopt aan en stapt door naar staan in handen.

C Van 1 been staan in handen naar 2 benen staan in handen.

D Uitbouw stoel, Onder gaat zitten, steunt de enkels van Boven en gaat liggen, Onder brengt zijn knieën naar de borst en pakt Boven daar vanaf naar staan in handen.

D Contra snoek, voeten pakken, tempo naar staan in handen.



D'raf

Onder ligt op de rug

Knielzit in handen frontaal

B Knielzit in handen frontaal aanpakken in contra secretaressezit.

B Knielzit in handen frontaal zetten naar kikker frontaal.

C Knielzit in handen frontaal aanpakken in contra plank.

Af

B Knielzit in handen afzetten naar staan over Onder.

Contra knielzit in handen

B Contra knielzit in handen, aanpakken in contra snoek.

C Contra knielzit in handen aanpakken in secretaressezit.

Af

B Contra knielzit in handen afzetten naar staan.

Staan in handen

B Staan in handen, gaan zitten op voeten, secretaressezit.

B Staan op handen, doorstappen, Boven met handen aan hielen naar staan op voeten.

C Staan op handen, gaan zitten en halve slag draaien naar contra secretaressezit.

C Staan in handen, zakken en kiepen naar contra snoek.

C Staan op handen, los doorstappen met tempo naar staan op voeten.

C Staan op handen, Onder laat 1 voet zakken, Boven stapt met klein tempo door naar staan op voeten.

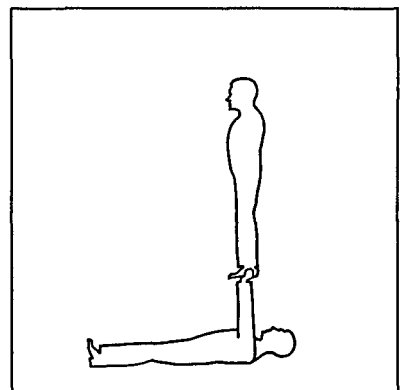
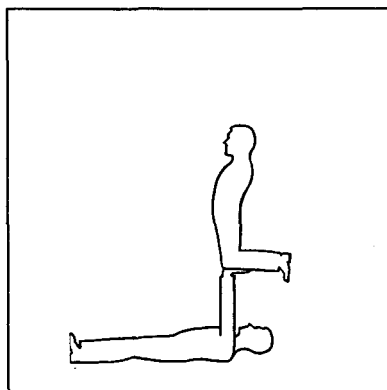
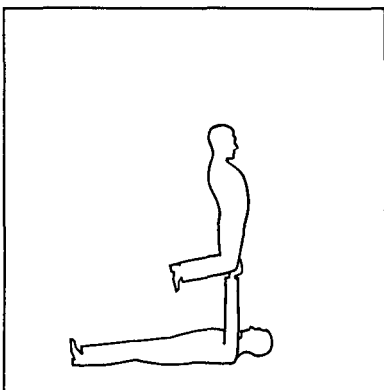
C Staan op handen, schouders op voeten plaatsen, Onder voeten laten zakken naar schouderstand voeten weer uitzetten.

C Staan in handen liggende Onder, Onder zet beetje uit en rolt tot zit of maakt tempo met benen naar zit.

Af

B Tussen benen door af.

B Met tempo loslaten, Boven staat.



D'rop

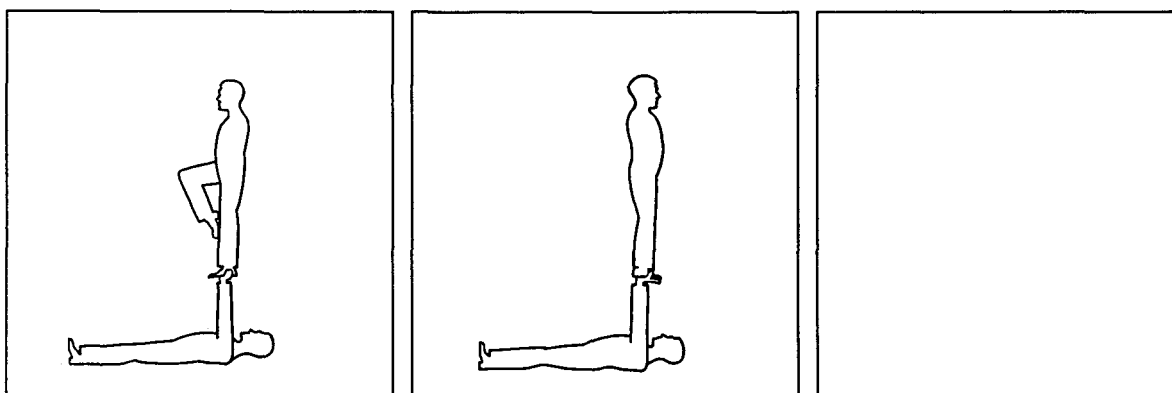
Onder ligt op de rug

Staan in handen 1 been

- C Instappen naar staan in handen met een been, handen aan voeten Onder.
- C Stappen naar staan in handen met een been.
- C Van staan in handen 2 benen overpakken naar staan in handen 1 been.
- D Contra secretaressezit met tempootje en halve draai naar staan in handen 1 been.
- D Secretaressezit met tempootje naar staan in handen 1 been.

Tegenstaan in handen

- B Contra secretaressezit met tempo naar tegenstaan in handen.
- C Snoek op voeten met klein tempo aanpakken in tegenstaan in handen.
- C Contra plank aanpakken met klein tempo naar tegenstaan in handen.
- D Onder staat, Boven ligt, Onder heeft voeten Boven vast, Boven de kuit van Onder, Onder gaat zitten en liggen, Boven gaat staan in tegenstaan in handen.



D'raf

Onder ligt op de rug

Staan in handen 1 been

C Staàn in handen 1 been met tempootje naar staan in handen.

C Staàn in handen 1 been, andere voet op voet Onder plaatsèn, met tempo naar staan op voeten.

Af

C Staàn in handen 1 been afstappen.

Tegenstaan in handen

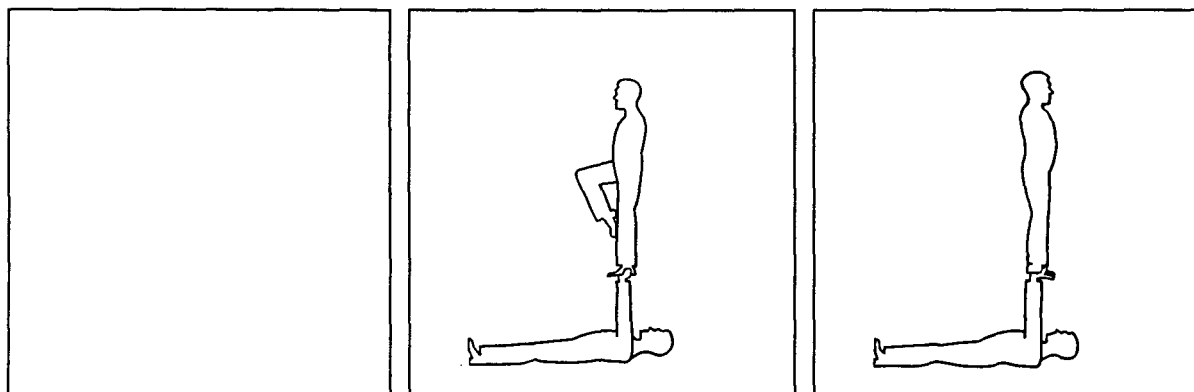
B Tegenstaan in handen, voeten tussen benen Boven door en aanpakken in snoek.

B Tegenstaan in handen gaan zitten in contra secretaressezit.

C Tegenstaan in handen, hurken tegen de enkels van Onder, knieholten pakken en Onder legt Boven neer en gaat zelf staan.

D Tegenstaan in handen inrollen naar tegenschouderstand voeten. Af

B Tegenstaan in handen met tempo los naar de grond.



D'rop

Onder ligt op de rug

Bolk (Schouderstand in handen)

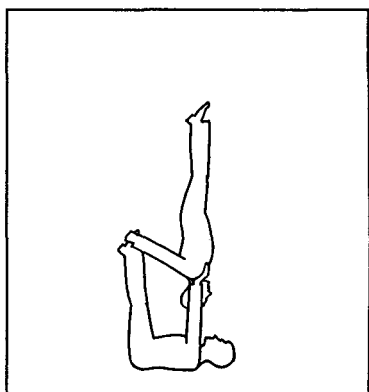
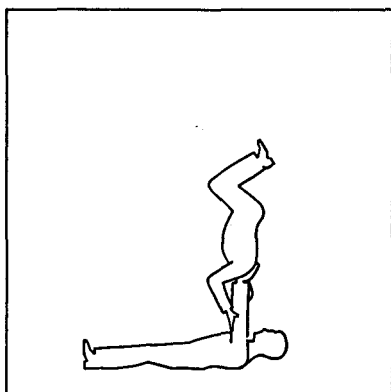
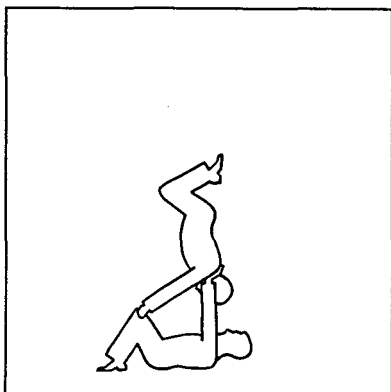
- A Vanaf de grond, schouders en handen plaatsen en indraaien naar bolk.
- A Snoek, voorover kantelen naar bolk (enkels/knieën vast) .
- B Onder trekt benen op, Boven pakt enkels, schouders vast en benen strekken tot bolk (Acrogymstijl).
- B Snoek tussen knieën, oprollen naar bolk.
- B Ligsteun op knieën inslepen naar bolk.
- C Kopbolk met tempootje laten zakken naar bolk.

Losse bolk

- A Bolk, uitpakken naar losse bolk.
- A Snoek, voorover kantelen naar bolk, handen aan ellebogen Onder.
- B Losse bolk inspringen.
- C Aanloop, via handen op knieën naar losse bolk inspringen.

Tegenbolk (Jobje of stut)

- B Plank tussen knieën opvouwen en stutten naar tegenbolk.
- B Kleerhanger aanpakken in tegenbolk.
- B Onder en Boven staan achter elkaar, uithangen, Onder gaat zitten, Boven gaat tegen schenen op voeten Onder zitten, Onder pakt schouders Boven en gaat liggen, Boven gaat op schenen liggen, beiden strekken naar tegenbolk.
- C Plank op voeten achterover kantelen naar tegenbolk.



D'raf

Onder ligt op de rug

Bolk (Schouderstand in handen)

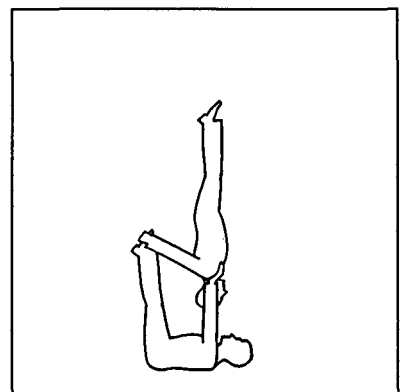
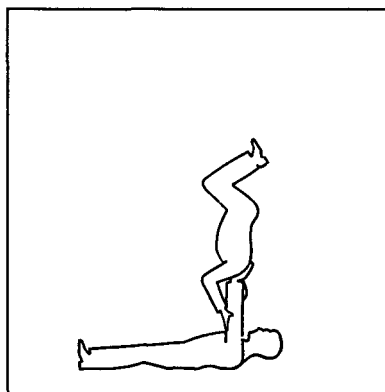
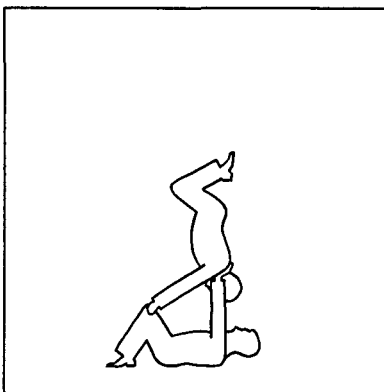
- A Bolk, naar kikker, strekken naar stoel.
- A Bolk kantelen naar snoek.
- A Bolk uitpakken naar losse bolk
- B Bolk, voeten vast, laten zakken naar snoek tussen knieën.
- C Gewone bolk met tempo naar kopbolk.
Af
- A Bolk terug naar de grond.
- B Bolk overslaan met tempo van Onder naar staan Boven.

Losse bolk

- B Losse bolk aanpakken naar bolk.
- B Losse bolk kantelen naar snoek.
- B Losse bolk naar knielzit op voeten.
Af
- B Losse bolk overslaan met tempo van Onder naar staan.
- B Losse bolk terug naar de grond.

Tegenbolk (Stut/Jobje)

- B Tegenbolk opvouwen en uitvouwen naar plank tussen knieën.
- B Tegenbolk aan enkels oppakken plank.
Af
- B Tegenbolk omvallen naar staan.
- B Tegenbolk tegen de schenen van Onder zetten, Onder en Boven vouwen samen op naar liggen op schenen, dit wordt gekanteld tot Boven voor Onder zit, Onder helpt Boven naar staan en Boven trekt Onder op.



D'rop

Onder ligt op de rug

Handstand op handen en knieën

D Van opzij inspringen naar handstand met 1 hand op twee handen Onder en 1 hand op twee knieën Onder.

Armenstand

B Onder ligt, Boven staat, inspringen naar armenstand.

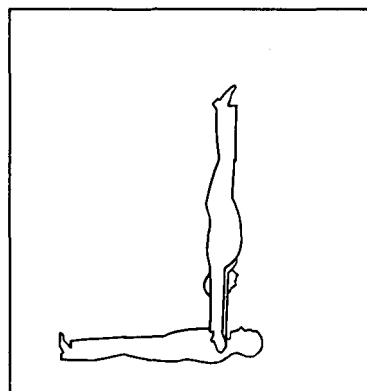
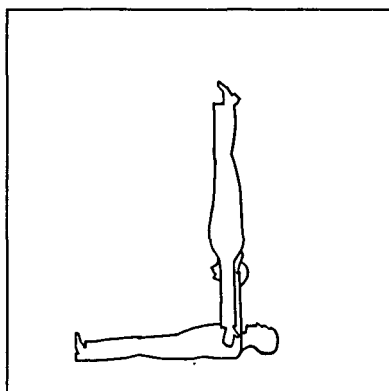
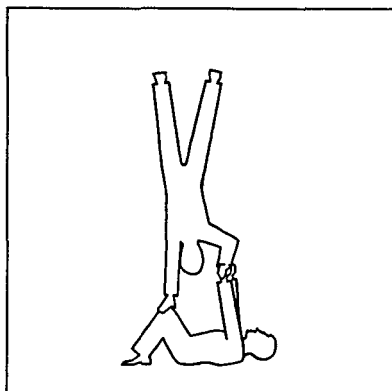
B Snoek kantelen naar armenstand.

B Knielzit op voeten kantelen naar armenstand.

C Kop aan kop liggen, stut naar armenstand.

Tegenarmenstand

B Plank kantelen naar tegenarmenstand.



D'raf

Onder ligt op de rug

Handstand op handen en knieën

Af

D Handstand op handen en knieën terugdraaien naar de grond.

Armenstand

BArmenstand aanpakken naar snoek.

BArmenstand naar uitbouw kikker.

DArmenstand, Onder brengt zijn benen tussendoor en pakt Boven in contra plank.

Af

C Armenstand neerleggen en afrollen tot beiden kop aan kop liggen.

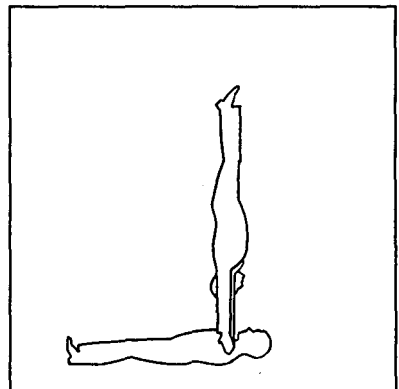
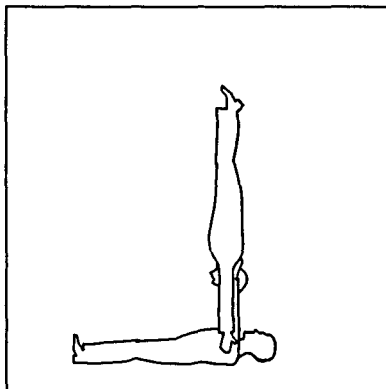
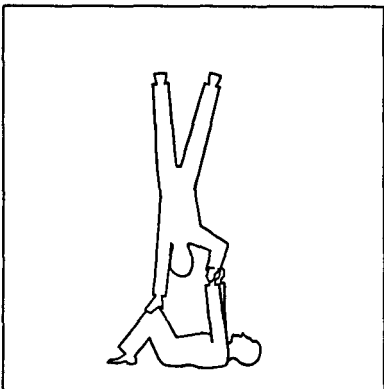
Tegenarmenstand

B Tegenarmenstand, Boven spreidt en hoekt de benen, Onder pakt Boven aan in spreidhoekje op z'n kop.

B Tegenarmenstand, Onder kantelt Boven naar plank op voeten.

Af

B Tegenarmenstand, Boven hoekt en kantelt naar de grond.



D'rop

Onder ligt op de rug

Handstand in handen

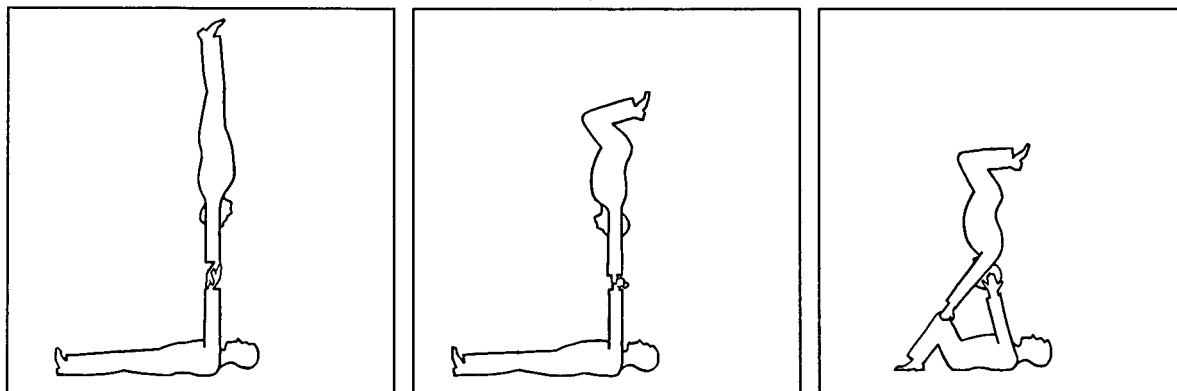
- C Schouderstand voeten uittillen naar handstand in handen.
- C Schouderstand voeten, tempo naar handstand in handen.
- D Inspringen naar handstand in handen.
- D Staan op voeten, spreiden, tussendoor reiken, indraaien naar handstand in handen.
- D Hoekje hangen op handen, indraaien naar handstand in handen.
- D Plank op voeten, handen vast tempo naar handstand in handen.
- D Tegensnoek op voeten, handen vast met tempo naar handstand in handen.

Tegenhandstand in handen

- D Inspringen in tegenhandstand.
- D Snoek, tempo naar tegenhandstand
- D Beiden staan, Onder wordt neergelegd, Boven krijgt tempo via snoek naar tegenhandstand.
- D Boven in knielzit op voeten, tempo naar tegenhandstand.
- D Contra secretaressezit tempo, handen vast naar tegenhandstand.
- D Boven staat op schenen Onder, tempo en sprong naar tegenhandstand.
- D Tegenstaan op voeten, zakken tot handen vast zijn, tempo naar tegenhandstand.
- D Tegenschouderstand op voeten met handen vast, via tempo naar tegenhandstand.

Kopbalk

- B Inspringen kopbolk.
- B Snoek kantelen naar kopbolk.
- D Gewone bolk met tempo naar kopbolk.



D'raf

Onder ligt op de rug

Handstand in handen

- C Handstand in handen indraaien naar hoekje in handen.
- C Handstand in handen, aanpakken in schouderstand voeten.
- C Handstand in handen neerleggen in plank op voeten.
- D Handstand in handen holstaan en neerleggen in tegensnoek op voeten.

Af

- C Handstand in handen terug naar staan.
- C Handstand in handen terugdraaien, tussen handen door naar staan over Onder.

Tegenhandstand in handen

- D Tegenhandstand in handen laten zakken en kiepen naar snoek.
- D Tegenhandstand in handen, indraaien naar contra secretaressezit.
- D Tegenhandstand in handen, indraaien naar knielzit op voeten.
- D Tegenhandstand in handen, indraaien naar tegenstaan op voeten.
- D Tegenhandstand in handen, indraaien naar staan op schenen.

Af

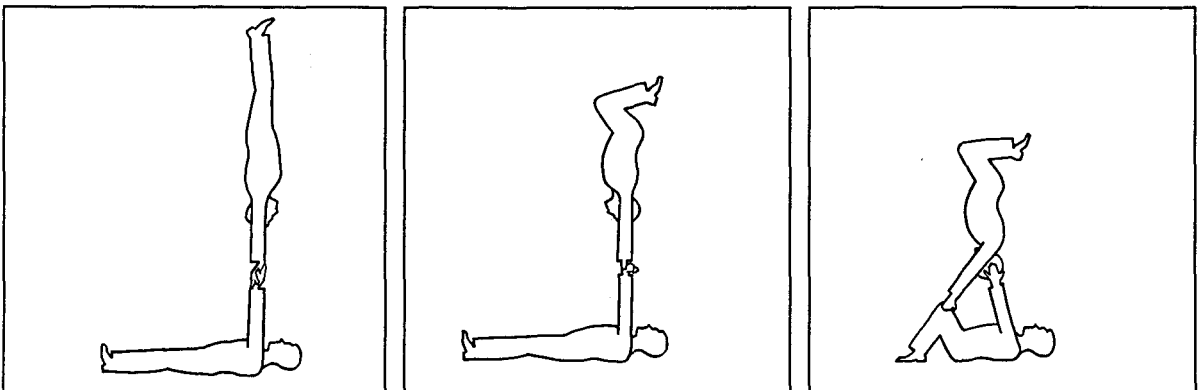
- D Tegenhandstand in handen terugdraaien naar de grond.
- D Tegenhandstand in handen terugdraaien naar staan op de borst van Onder.

KOpbolk

- B Kopbolk met tempootje laten zakken naar bolk.

Af

- B Kopbolk afzetten.



D'rop

Onder ligt op de buik

Snoek op voeten

A Boven gaat in snoek liggen.

Plank op voeten

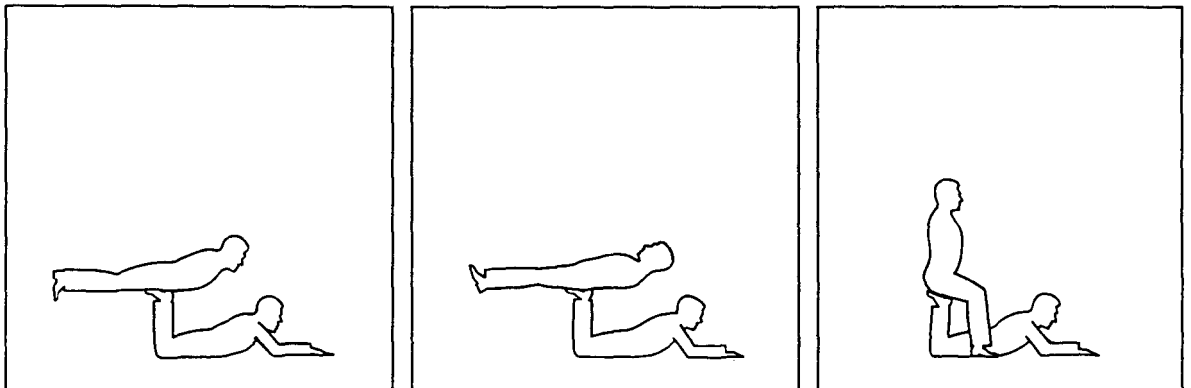
A Boven gaat in plank liggen.

Zit op voeten

A Boven staat op de grond en gaat op voeten zitten.

A Boven staat gespreid over Onder en gaat op voeten zitten.

A Boven staat op bekken Onder en gaat op voeten zitten.



D'raf

Onder ligt op de buik

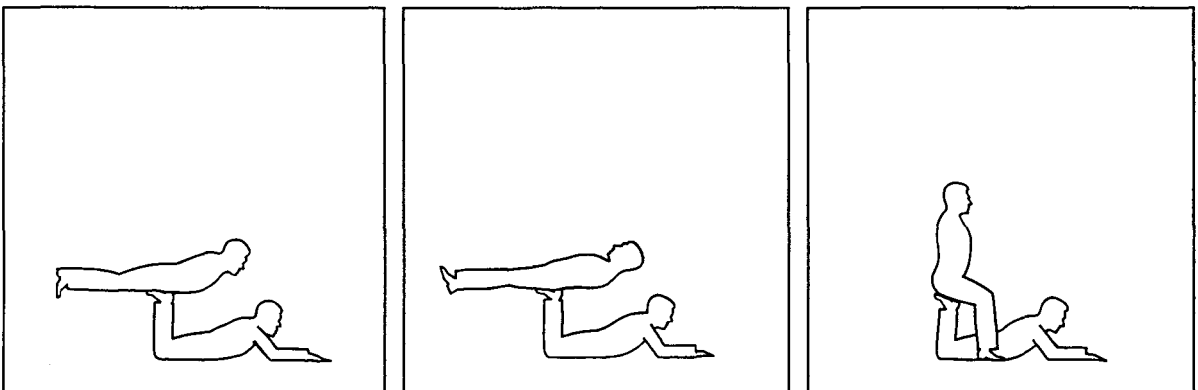
Snoek op voeten
Af

Plank op voeten
Af

Zit op voeten

A Zit op voeten, gaan staan naar staan op bekken.
Af

A Zit op voeten, gaan staan.



D'rop

Onder ligt op de buik

Staan op voeten

B Boven stapt op naar staan op voeten.

B Boven stapt op naar tegenstaan op voeten.

B Boven stapt op voeten van Onder op de grond, Onder tilt Boven op tot onderbenen verticaal zijn.

Schouderstand op voeten

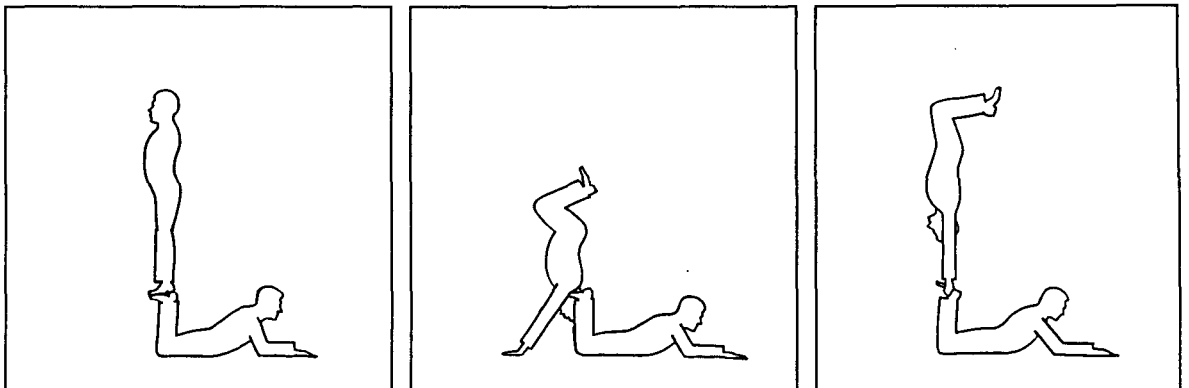
A Bolk op voeten bij buikliggende Onder indraaien, handen aan de grond.

A Bolk op voeten bij buikliggende Onder indraaien, handen aan bekken Onder.

Handstand op voeten

C Handstand op voeten inspringen.

C Tegenhandstand op voeten inspringen.



D'raf

Onder ligt op de buik

Staan op voeten

Af

B Staen op voeten afstappen.

B Tegenstaan op voeten afstappen.

Schouderstand op voeten

Af

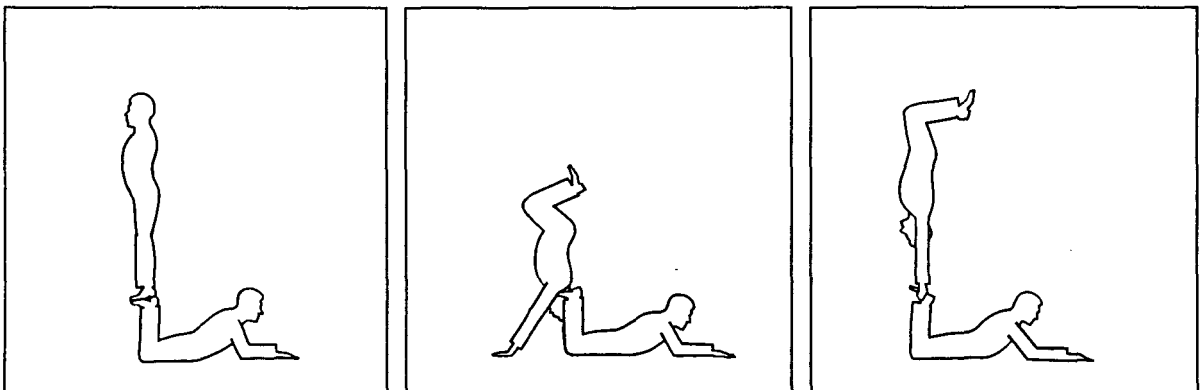
A Schouderstand op voeten terugdraaien.

Handstand op voeten

Af

C Handstand op voeten terugdraaien.

C Tegenhandstand op voeten terugdraaien.



D'rop

Onder ligt op de buik

Kopstand op voeten

B Kopstand op voeten inspringen.

Staan op bekken

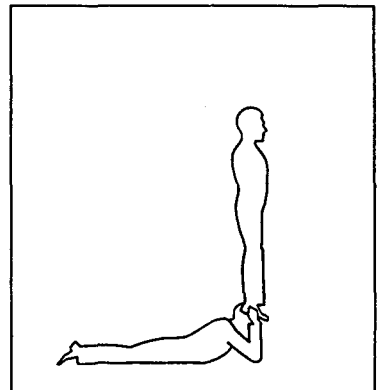
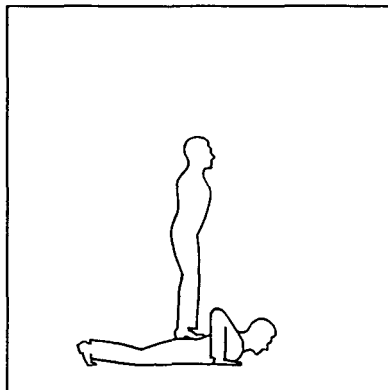
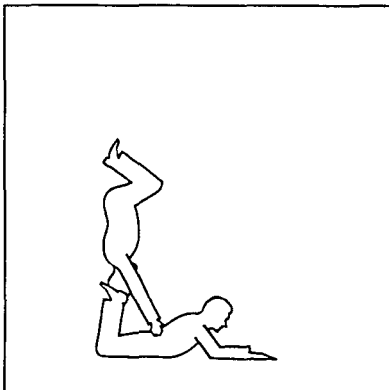
B Boven stapt op staan op bekken (steunt aan ellebogen van Onder of los) .

B Boven springt naar staan op bekken.

Staan in handen

C Boven stapt op naar staan in handen.

D Staan in handen bij liggende Onder, op zijn rug, Onder plaatst 1 elleboog op de grond, draait zich om en plaatst tweede elleboog naar staan in handen bij buikliggende Onder. (Chinese wals) .



D'raf

Onder ligt op de buik

Kopstand op voeten

Af

B Kopstand op voeten terugdraaien.

Staan op bekken

B Staan op bekken opspringen naar staan op knielzit, tempo naar staan op bok.

Af

A Staan op bekken, afstappen.

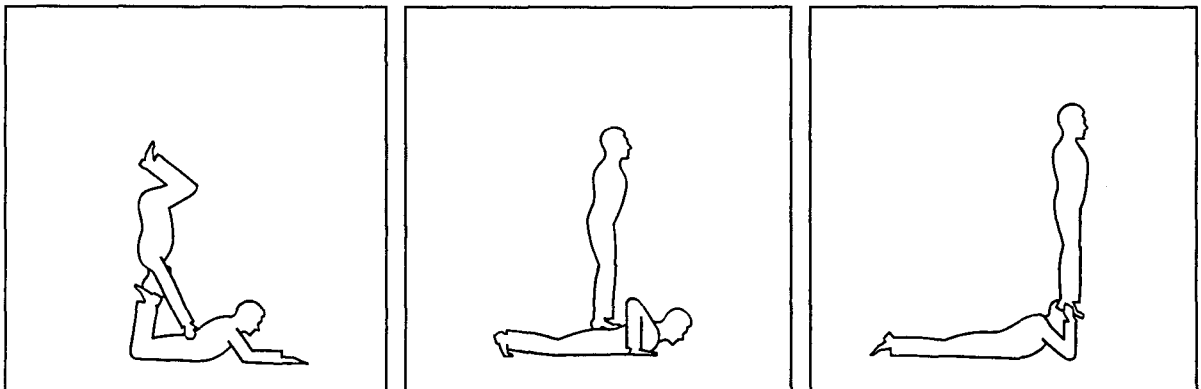
A Staan op bekken afspringen naar spreidstand over Onder.

Staan in handen

C Staan in handen, Onder draait zich om, Boven stapt mee naar staan in handen (Onder op de rug). (Chinese wals)

Af

C Staan in handen, Boven stapt af.



D'rop

Onder ligt op de buik

Handstand in handen

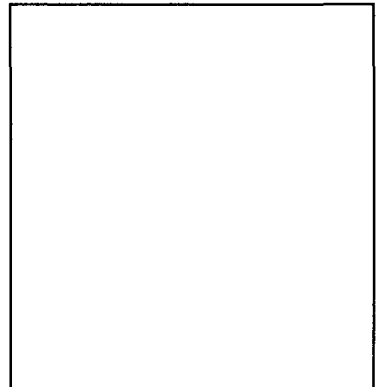
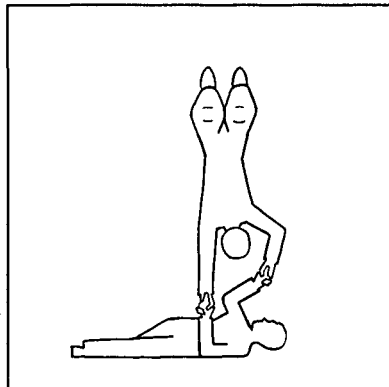
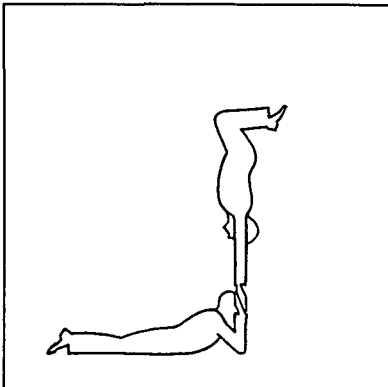
D Handstand in handen inspringen.

D Handstand in handen bij Onder op z'n rug, via chinese wals omdraaien naar handstand in handen bij buikliggende Onder.

Onder ligt op de zij

Handstand in handen op zijlig

D Onder ligt op zijn zij, onderste arm op de rug omhoog wijzend, bovenste arm gebogen boven de schouder, Boven draait een handstand in met 1 gebogen arm.



D'raf

Onder ligt op de buik

Handstand in handen

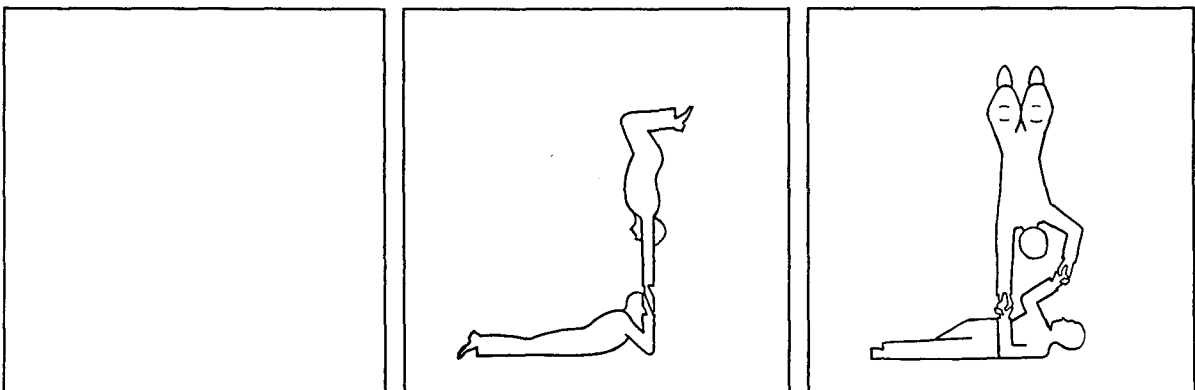
D Handstand in handen, Onder draait zich om, Boven beweegt mee naar handstand in handen (Onder op de rug) .

Onder ligt op de zij

Handstand in handen op zijlig

Af

D Handstand in handen op zijlig terugdraaien.



D'rop

Onder zit

Handstand op enkels

A+ Onder zit gestrekte benen, Boven maakt handstand op wreeven, schouders vast/los.

A+ Onder zit met opgetrokken knieën, Boven staat naast Onder en maakt handstand op enkels, Onder steunt 1 knie, Boven maakt een waaier met de benen.

Roeibootje

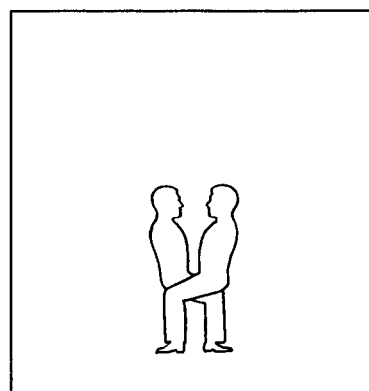
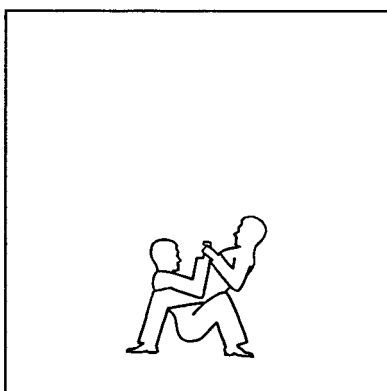
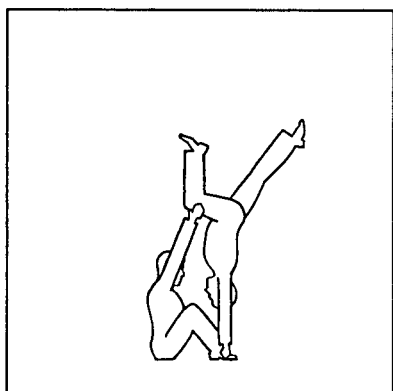
B Armen vast, Onder loopt onder Boven tot roeibootje.

C Onder staat, Boven springt spreidzit om taille, omvallen naar roeibootje.

Picknick

A Tegenover elkaar staan, een been tussen benen ander, samen gaan zitten.

A Zitten met opgetrokken knieën, met een voet in kruis ander, optrekken naar picknick.



D'raf

Onder zit

Handstand op enkels

Af

A Handstand op enkels terug naar de grond.

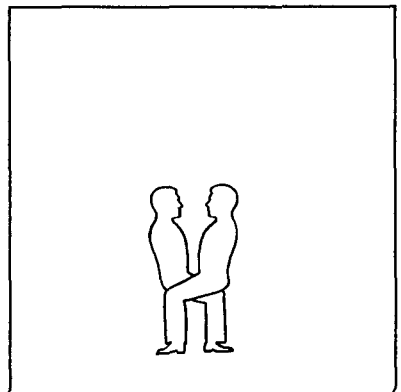
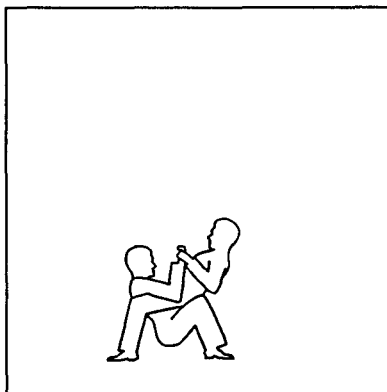
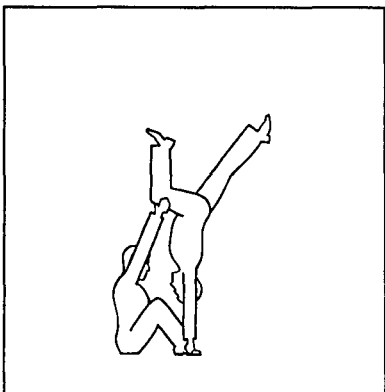
A Handstand op enkels, koprol af.

Roeibootje

Beiden houden elkaars armen vast en lopen achteruit tot staan.

Picknick

Beiden houden elkaar vast en trekken elkaar op tot staan.



D'rop

Onder zit

Liggende picknick

B Naast en voorbij elkaar staan, armen om schouder en romp, beiden op knie ander gaan liggen.

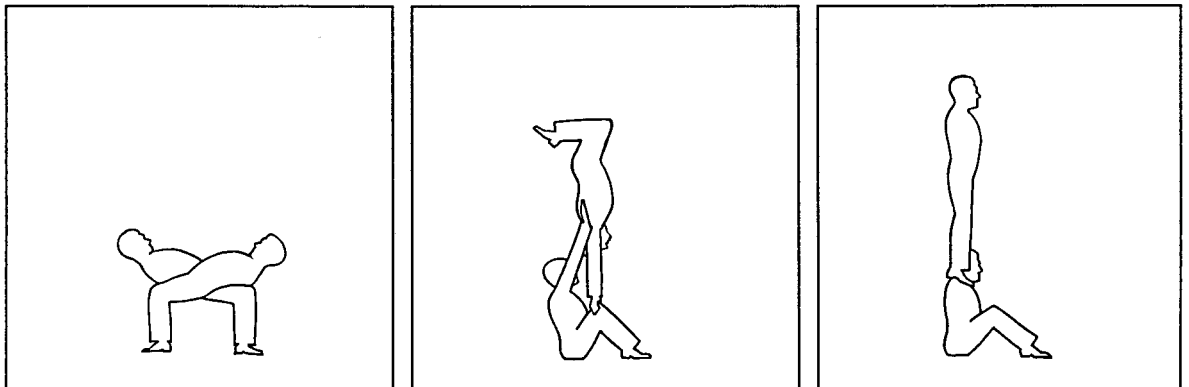
Handstand op knieën

B Onder zit met opgetrokken knieën, Boven staat tegenover Onder en maakt handstand op knieën, Onder steunt schouders, ellebogen of polsen of niets.

Staan op schouders bij zittende Onder

B Opstappen staan op schouders bij zittende Onder.

e Staan op schouders, Onder gaat zitten, 2 handen steun aan de grond.



D'raf

Onder zit

Liggende picknick

Beiden houden elkaar vast en trekken elkaar op tot staan.

Handstand op knieën

Af

A Handstand op knieën terug naar staan.

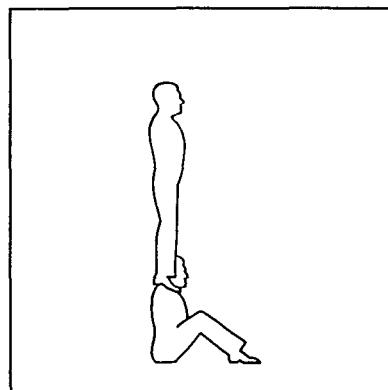
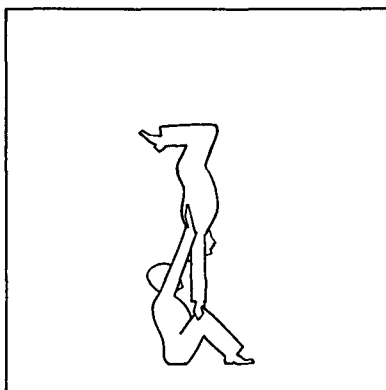
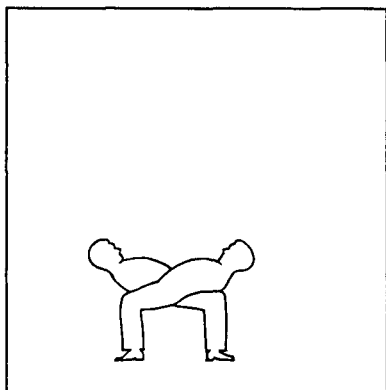
C Handstand op knieën doorslaan, Onder steunt met gestrekte armen in de taille.

Zit met staan op schouders

D Onder zit met staan op schouders, onder trekt voeten onder zich en gaat staan met staan op schouders.

Af

A Onder zit met staan op schouders, Boven stapt af.



D'rop

Onder zit

Handstand op schouders bij zittende Onder

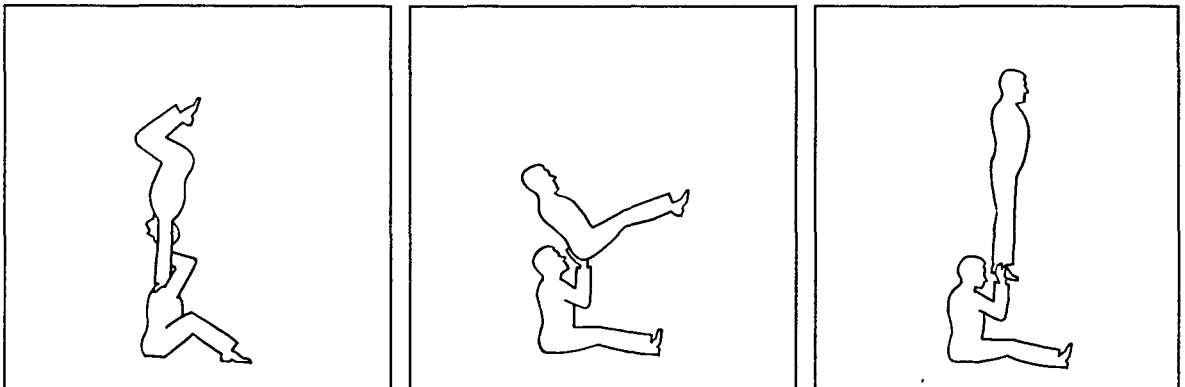
C Onder legt handen in de nek, Boven springt van achter naar handstand op schouders.

Zit met zit in handen

D Onder ligt Boven zit in handen, Boven gaat zitten naar Onder zit, Boven zit in handen Onder.

Zit met staan in handen

D Staan in handen liggende Onder, Onder zet beetje uit en rolt tot zit of maakt tempo met benen naar zit met staan in handen.



D'raf

Onder zit

Handstand op schouders

Af

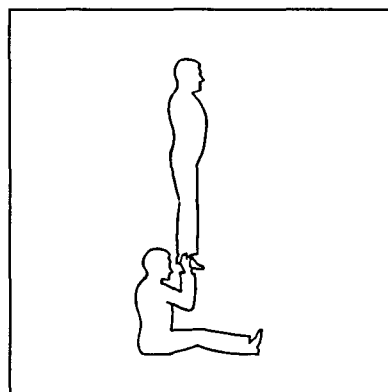
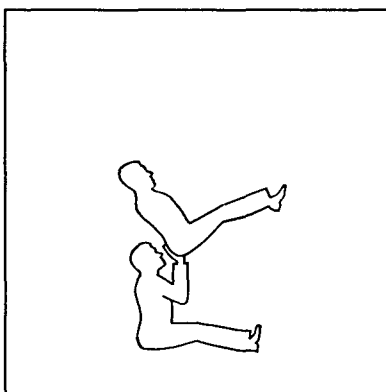
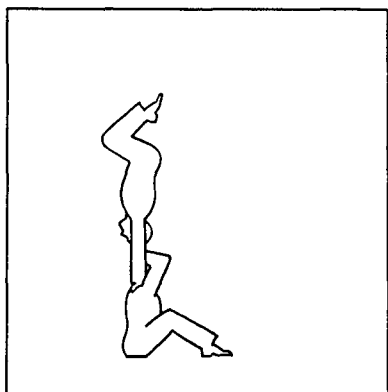
C handstand op schouders terug naar de grond.

Zit met zit in handen

D Zit met zit in handen, Onder trekt benen onder zich en gaat naar knielzit, gaat staan en zet uit naar zitten op handen hoog.

Zit met staan in handen

C Onder trekt benen onder zich, gaat zitten op knieën en gaat daarna staan.

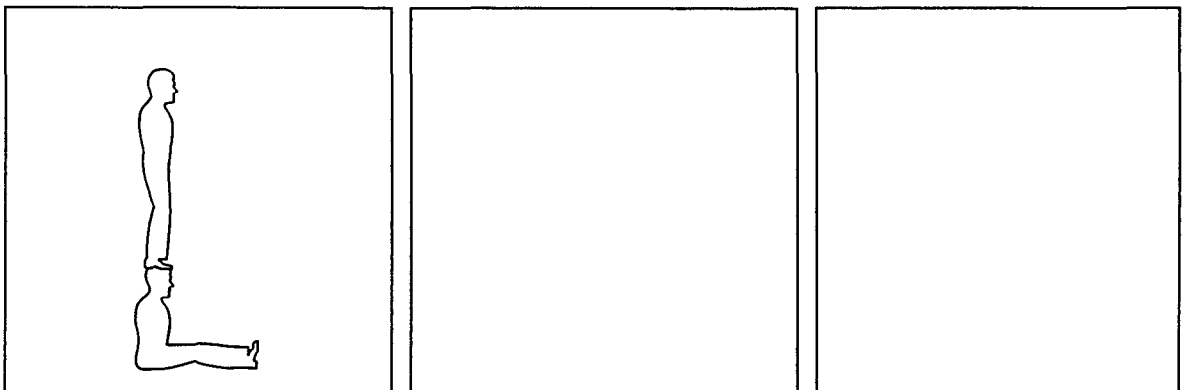


D'rop

Onder zit

Zit met staan op hoofd

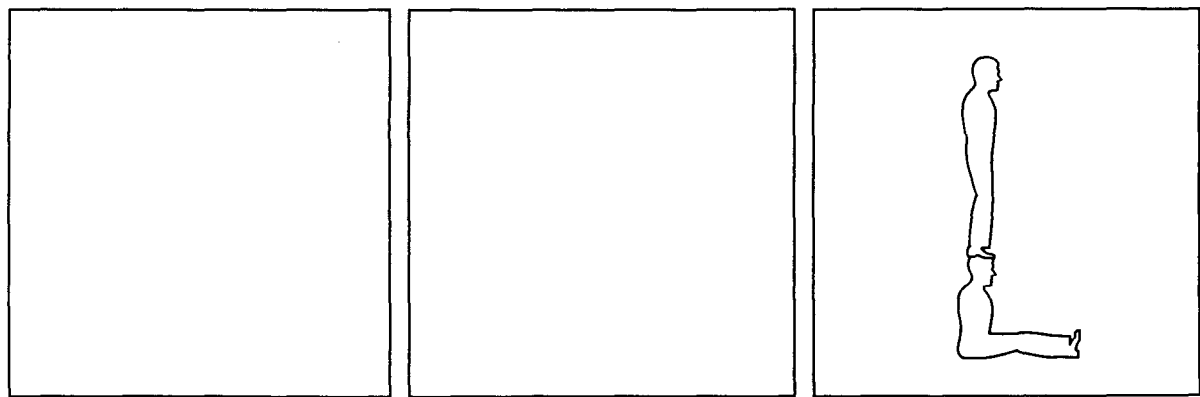
D Staàn op hoofd bij staande Onder, Onder gaat zitten naar
staan op hoofd bij zittende Onder.



D'raf

Onder zit

Zit met staan op hoofd
D Zit met staan op hoofd, Onder gaat staan naar staan op hoofd.



D'rop

Onder staat

Snoek op stoel

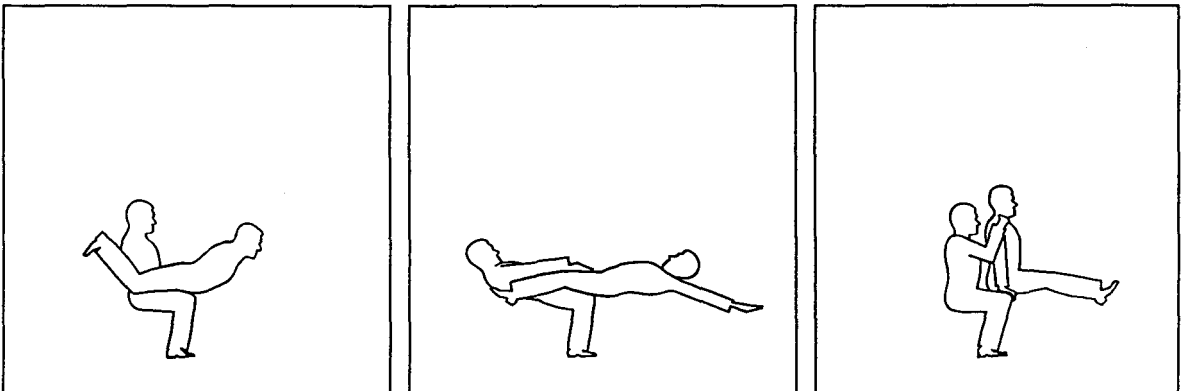
- B Onder staat, Boven ligt met hoofd naar Onder, handen vast en inrollen naar snoek op knieën.
- C Onder ligt, knieën gehoekt en bekken hoog, Boven staat spreidstand met hielen in oksels, Boven valt naar voren naar snoek op knieën.

plank op stoel

- C Onder ligt, knieën gehoekt en bekken hoog, Boven zit op knieën, voeten onder oksels, laat zich achterover zakken tot Onder los is.

Zit op stoel

- C Handstand op knieën, indraaien naar zit op knieën.



D'raf

Onder staat

Snoek op stoel

Af

C Boven gaat koprol/grada af.

C Boven krijgt een tempo, Onder gaat liggen en Boven naar staan.

Plank op stoel

Af

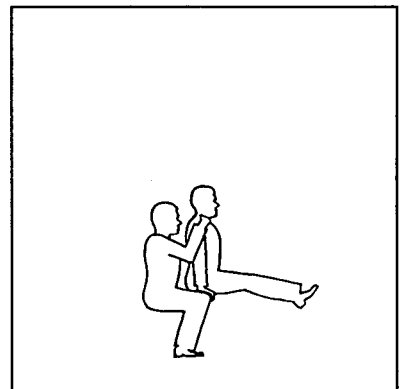
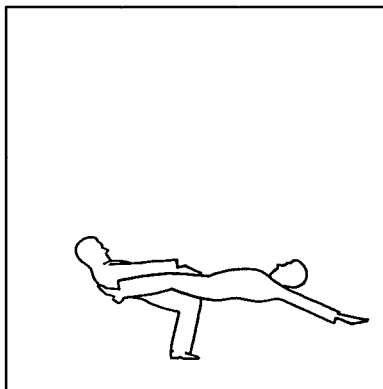
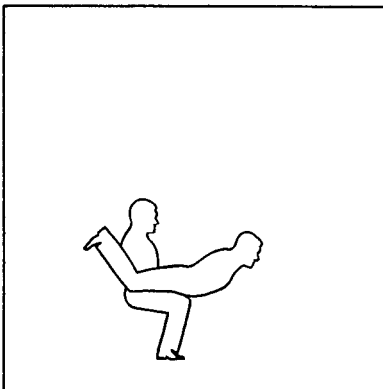
Plank op stoel, Onder gaat liggen en Boven gaat staan.

Zit op stoel

C Zit op stoel indraaien naar handstand op stoel.

Af

A Zit op stoel, uitlopen.

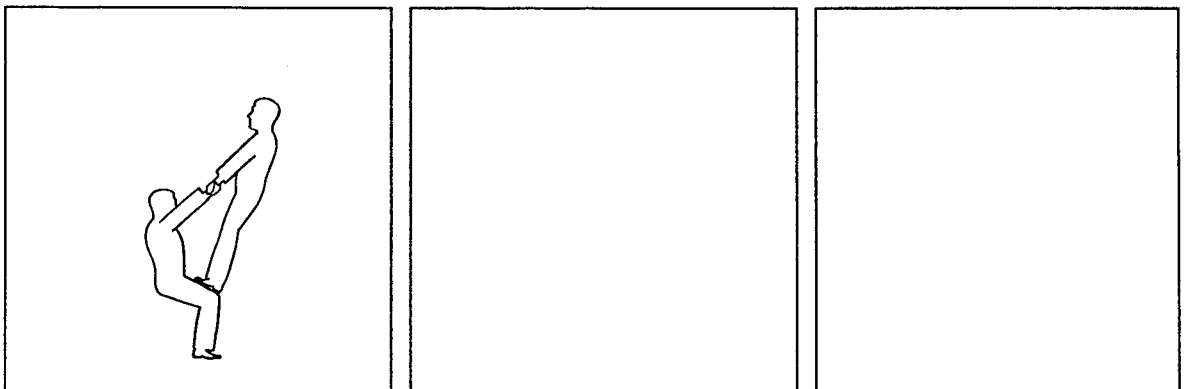


D'rop

Onder staat

Stoel

- A Opstappen, armgreep naar stoel.
- A Armgreep via tempo naar stoel.
- A Opstappen, handgreep naar stoel.
- A Handgreep tempo naar stoel.
- A Grada op naar stoel. (Boven ligt, voeten op knieën, handen vast, tempo naar stoel) .
- B Bolk, naar kikker, strekken naar stoel.
- B Opstappen, knieholten aanpakken naar stoel.
- B Staan op schouders afstappen met halve draai buitenom naar stoel.
- C Hoge snoek, afzetten naar stoel.
- C Boven staat voor Onder (niet tegenover!) en springt met handen vast met halve draai met tempo naar stoel.



D'raf

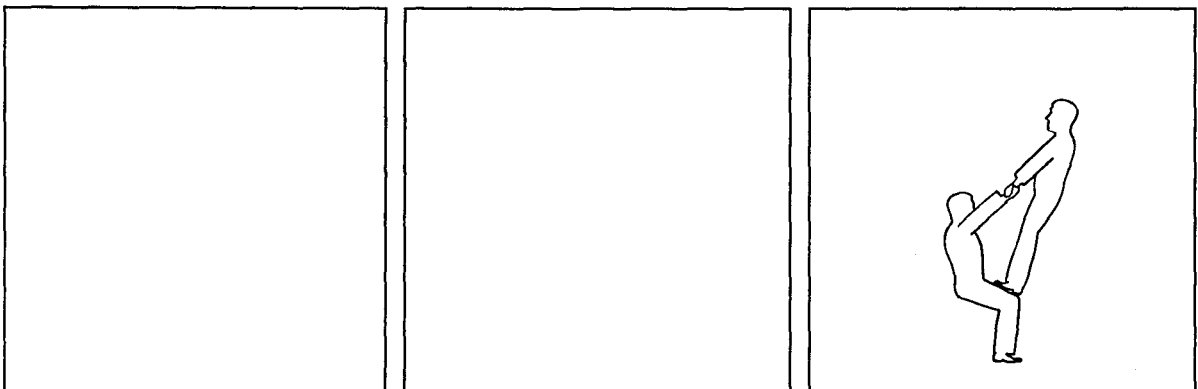
Onder staat

Stoel

- A Stoel, wisselstap.
- A Stoel, kwartje draaien. (via wisselstap)
- B Stoel, handen vast, omstappen naar arabesk.
- B Stoel omstappen naar vlag.
- B Stoel omlopen naar uitbouw stoel.
- C Stoel, handen ompakken en omlopen naar schouderstaan.
- D Stoel, met tempo naar armenstand.

Af

- A Stoel afstappen.
- A Stoel, tempo af.
- A Stoel, tempo kwartje draaien af.
- A Stoel tempo opzij wegzetten af.
- A Stoel, grada naar de grond.



D'rop

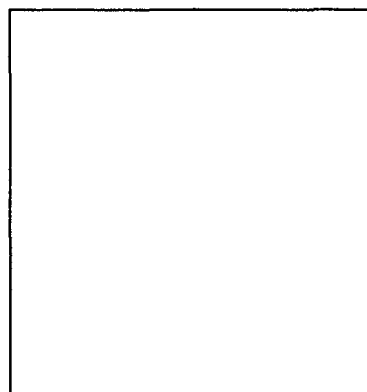
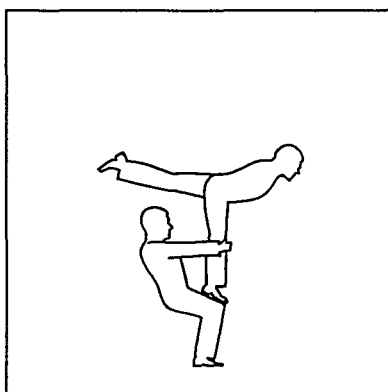
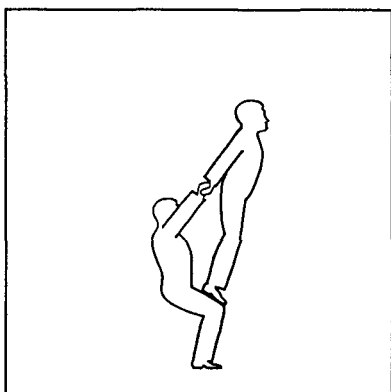
Onder staat

Uitbouw stoel

- A Handen aan bekken, opstappen naar uitbouw stoel.
- A Handen aan bekken, via tempo naar uitbouw stoel.
- A Opstappen, handen Boven aan polsen Onder naar uitbouw stoel.
- A Open vlag, uitstappen naar uitbouw stoel.
- A Arabesk op een knie, terug stappen naar uitbouw stoel.
- A Onder staat gehurkt, handen en voeten aan de grond, Boven stapt op knieën op, Onder beweegt onder Boven uit naar uitbouw stoel.
- A Onder ligt met opgetrokken knieën, Boven springt van kopkant, handen vast naar kikker en strekt uit naar uitbouw stoel.
- A Stoel omstappen naar uitbouw stoel.
- A Schouderzit, neerzetten in uitbouw stoel.
- B Secretaressezit, op een been, voet plaatsen op knie andere been, handen vast, tweede been los, op tweede knie, via kikker naar uitbouw stoel.
- B Schouderstaan, afhangen, zakken naar uitbouw stoel.
- B Miniwagen. Onder staat in brug, Boven stapt op en trekt Onder aan een hand naar uitbouw stoel.
- B Zweefhang plank, met tempo zwaaien naar uitbouw.
- B Plank op handen, Onder ligt, knieën op, voeten Boven plaatsen, via kikker naar uitbouw.
- C Contra Grada. (Boven ligt met hoofd naar Onder, handen vast, Boven plaatst voeten en rolt naar hurkzit, Onder tilt mee, Boven staat op naar uitbouw stoel.
- C Handstand op knieën indraaien naar uitbouw stoel.
- D Handstand in handen hoog indraaien naar uitbouw.

Arabesk

- A Van uitbouw stoel, knie pakken en gewicht op standbeen plaatsen naar arabesk.
- B Vanuit vlag met 1 hand vast doorstappen naar arabesk.
- B Gewone stoel, handen vast, omstappen naar arabesk.



D'raf

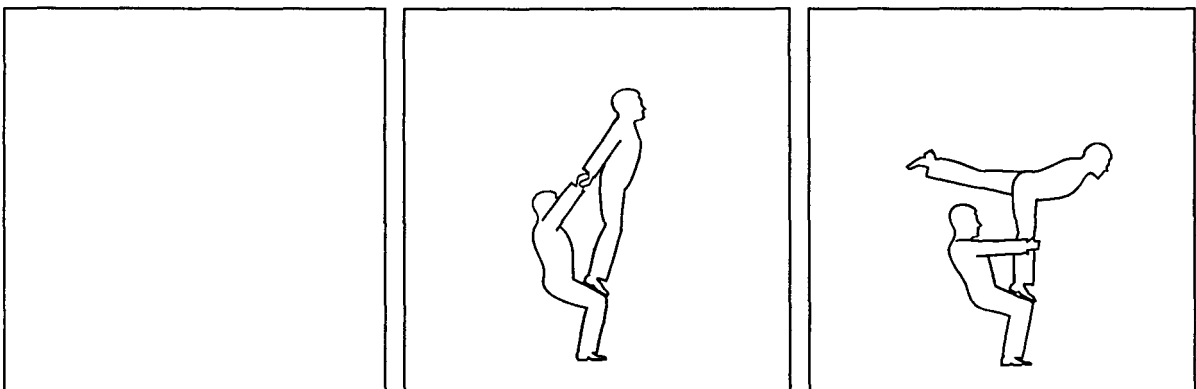
Onder staat

Uitbouw stoel

- A Uitbouw stoel los staan.
- A Uitbouw stoel oppakken in schouderzit.
- A Uitbouw stoel omlopen naar stoel.
- B Uitbouw stoel overpakken naar bekken en langzaam laten zakken naar zweefhang plank.
- B Van uitbouw stoel, knie pakken en gewicht op standbeen plaatsen naar arabesk.
- C Uitbouw stoel, tempo naar schouderstaan.
- C Uitbouw stoel indraaien Boven overpakken Onder en uitstrekken naar handstand op knieën.
- Af
- A Uitbouw stoel afstappen.
- A Uitbouw stoel tempo af.
- A Uitbouw stoel tempo los af.
- C Uitbouw stoel via omgekeerde grada koprol naar de grond.
- D Uitbouw stoel via sleepstut naar de grond. (Canonball)

Arabesk

- A Arabesk op een knie, terugstappen naar uitbouw stoel.
- A Arabesk op een knie, voet aanpakken in elleboog, hoofd tussen benen, via Kop en hand (mitella) doorstappen naar staan op schouders.
- Af
- A Arabesk op een knie, aflopen.



D'rop

Onder staat

Vlag

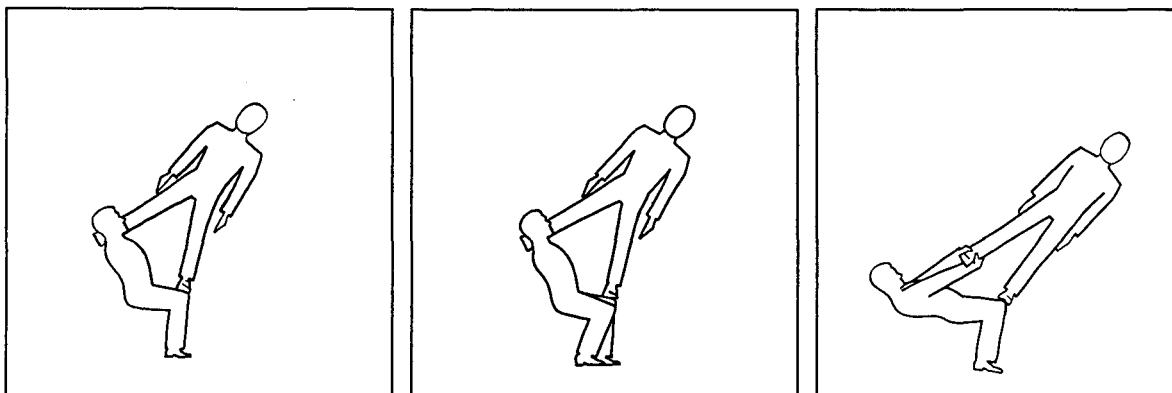
- A Onder staat, Boven staat. Met armgreep opstappen naar staan met 1 voet op twee knieën, been in de nek en uitzakken naar vlag.
- B Schouderstaan, afstappen naar vlag.
- e Oplopen naar vlag, geen handen vast.
- e Handstand op de grond, Boven plaatst voet op knieën en voet in de nek en strekt benen tot vlag.
- e Grada vanaf de grond met 1 been naar vlag.

Open vlag

- B Instappen naar open vlag.
- B Vlag, knieën spreiden naar open vlag.
- B Stoel omlopen naar open vlag.

Uithang vlag

- e Vlag, been uit de nek aanpakken met de handen en uit laten zakken naar uithang vlag.
- e Instappen naar vlag met kuit in handen, uitzakken naar uithang vlag.
- D Opstappen naar uithang vlag.



D'raf

Onder staat

Vlag

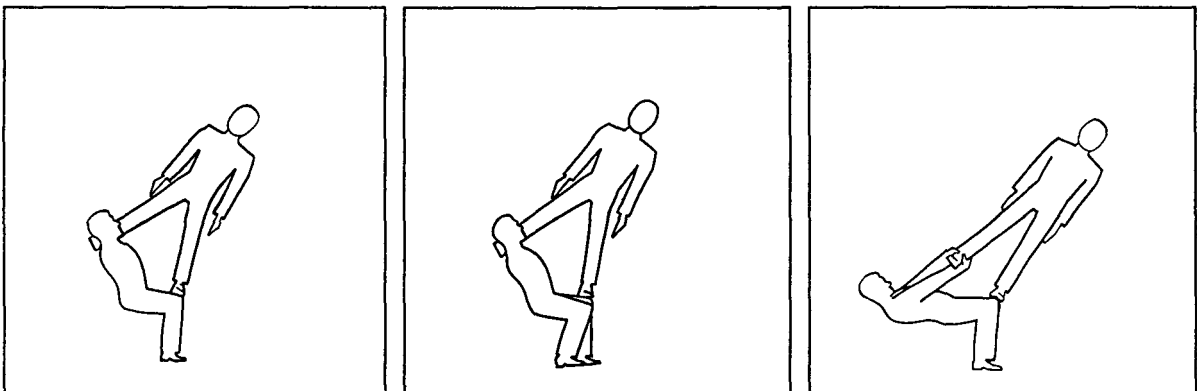
- A Vlag, kwartje draaien.
- B Vlag, naar open vlag.
- C Vlag naar uithang vlag.
Af
- A Vlag afstappen.
- B Vlag met tempo af.
- C Vlag naar handstand op de grond.

Open vlag

- B Open vlag, uitstappen naar uitbouw stoel.
- B Open vlag met 1 hand vast doorstappen naar arabesk.
Af
- B Open vlag afstappen.
- B Open vlag met tempo af.

Uithang vlag

- D Uithang vlag, Onder gaat zitten en liggen, Boven richt zich op en stapt door met kwart draai naar staan in handen.



D'rop

Onder staat

Schouderstand op stoel

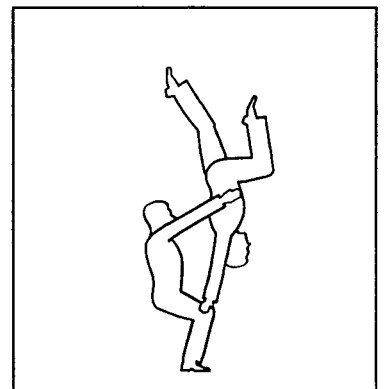
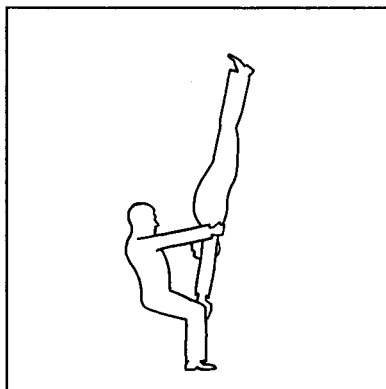
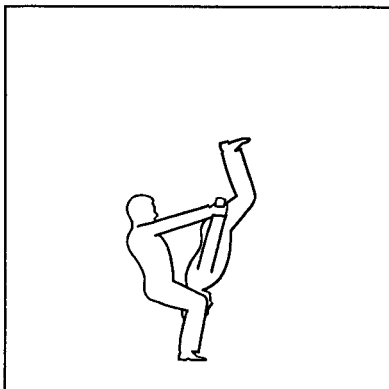
- C Onder staat in stoel, Boven plaatst schouders op stoel, Onder pakt de polsen van Boven achter de rug van Boven, Boven draait in naar schouderstand op stoel.

Handstand op stoel

- A Boven staat naast Onder handen geplaatst. Onder heeft been Boven vast en schouder. Via tempo aan been naar handstand op stoel, Onder pakt over naar schouder.
- A Snoek op schouder naar handstand stoel.
- B Handstand op de grond, optillen aan bekken en Boven loopt op naar handstand stoel.
- B Boven staat voor Onder, Boven draait vanaf staan op de grond in naar handstand stoel.
- C Uitbouw stoel, indraaien Boven, Onder pakt over van knieën naar schouders Boven en Boven strekt uit naar handstand op knieën.
- C Via radslag op naar handstand stoel.
- D Onder zit met knieën opgetrokken. Boven springt over hoofd Onder naar handstand op knieën. Onder gaat mee naar stoel.
- D Staan op schouders, Onder hurkt, Boven hurkt en reikt naar knieën Onder, Onder pakt schouders en steunt Boven en gaat weer staan.
- D Tegensnoek op handen hoog, Boven spreid benen en reikt langs het lichaam van Onder naar knieën, Onder buigt knieën en laat Boven zakken.
- D Vooropzet met handen tussen de benen Boven, Boven kantelt op hoogste punt met de benen wijd naar handstand op knieën.

Tegenhandstand op stoel

- C Opgooien naar tegenhandstand op stoel. Bekken vast, Boven staat ver in souplesse, 1 knie opgetrokken.
- C Tegenplank op handen hoog, laten zakken naar tegenhandstand stoel.



D'raf

Onder staat

Schouderstand op stoel

B Schouderstand op stoel, afstappen.

B Schouderstand op stoel uit laten zakken naar horizontaal.

Handstand op stoel

B Handstand op stoel laten vallen naar snoek op schouder.

B Handstand op stoel, indraaien naar zit op knieën.

C Handstand op knieën indraaien naar uitbouw stoel.

D Handstand op knieën indraaien naar schouderstaan. Onder zakt diep door de knieën.

Af

B Handstand op stoel tussendoor draaien naar staan.

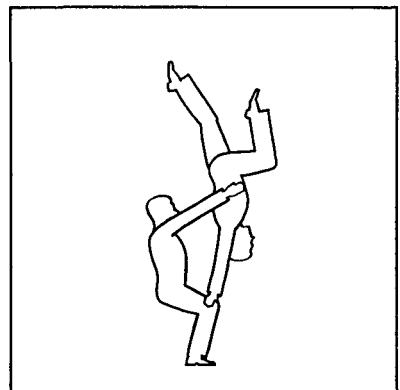
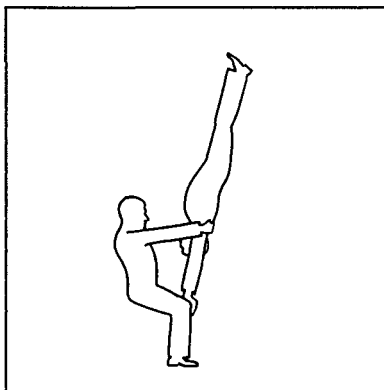
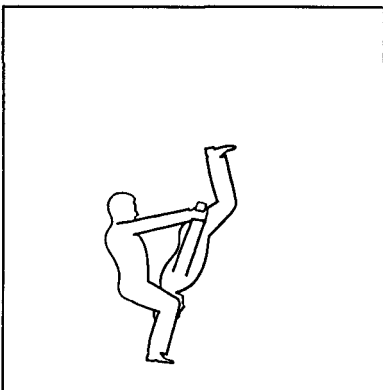
B Handstand op stoel met bekkensteun aflopen naar handstand op de grond.

Tegenhandstand op stoel

D Tegenhandstand op stoel aanpakken in hoge tegenplank.

Af

B Tegenhandstand op stoel terug naar de grond.



D'rop

Onder staat

Handstand op 1 knie

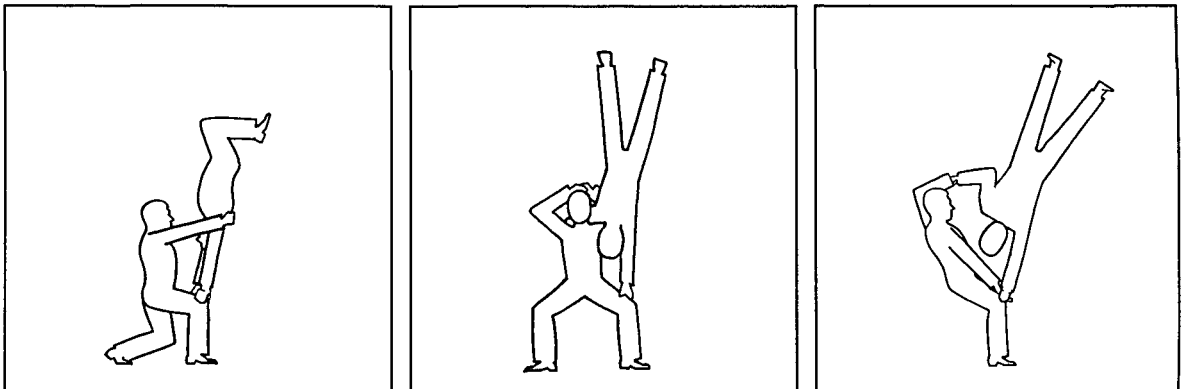
C Snoek op schouder laten kantelen naar handstand op 1 knie.

Handstand op 1 knie en 1 schouder

B Onder staat in stoel, handen achter het hoofd, Boven plaatst rechterhand op rechterknie en linkerarm van voren over rechterschouder van Onder, Boven springt naar handstand op 1 hand. (Circushandstand)

Handvlag

D Onder staat in stoel, 1 hand op knieën, Boven plaatst 1 hand op hand Onder en houdt andere hand met polsgreep vast, Boven springt in naar handstand op 1 hand en zakt langzaam uit naar handvlag.



D'raf

Onder staat

Handstand op 1 knie

Af

C Handstand op 1 knie zijwaarts afzwaaien.

Handstand op 1 knie en 1 schouder

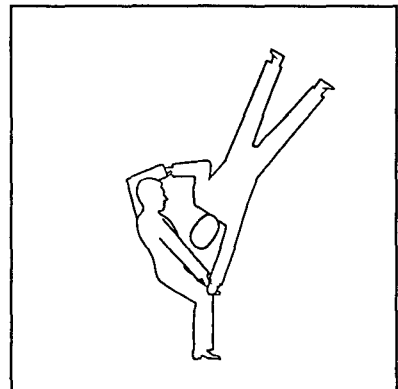
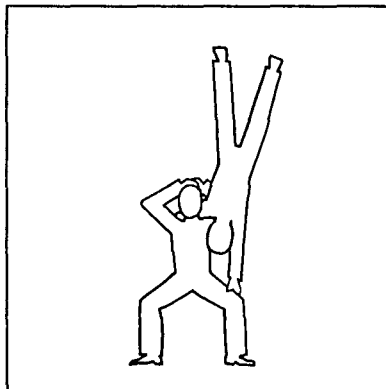
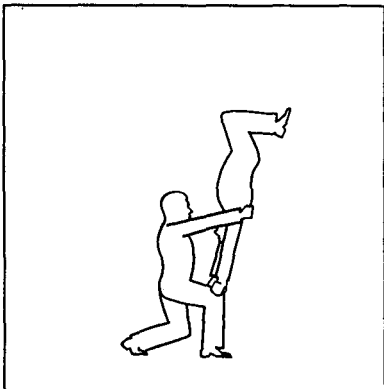
Af

B Handstand op 1 knie en 1 schouder terugdraaien naar de grond.

Handvlag

Af

D Handvlag terug naar de grond.



D'rop

Onder staat

Staan op bok

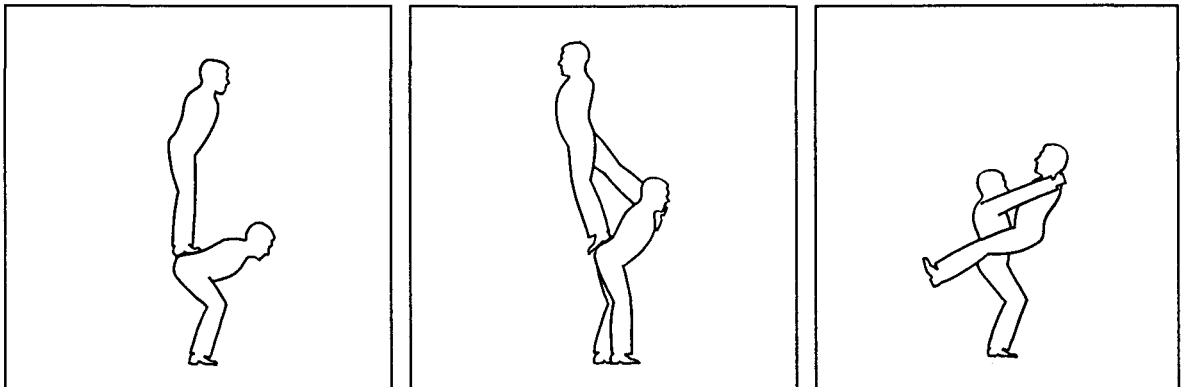
- B Onder staat in bok, Boven loopt aan en springt naar staan op bok.
- B Onder ligt op de buik, Onder staat op bekken, met twee tempo's naar staan op bok.
- B Uitbouw stoel, Onder beweegt schouders tussen benen Boven door, Boven stapt door naar staan op bok.
- C Staan op schouders, Boven stapt af naar staan op bok.

De Noël (Vlag achter de Onder)

- C Instap over de Onder naar staan op billen, langzaam andere voet uitglijden naar schouder/nek naar vlag achter. (de Noël)

Spreadzit om taille

- C Inspringen naar spreadzit om taille. (Heupen of armen vast)



D'raf

Onder staat

Staan op bok

B Staàn op bok, doorstappen naar staan op knieën, Onder komt overeind en gaat naar uitbouw stoel.

B Staàn op bok, doorstappen naar schouderstaan.

e Staàn op bok, springen naar schouderstaan.

De Noël

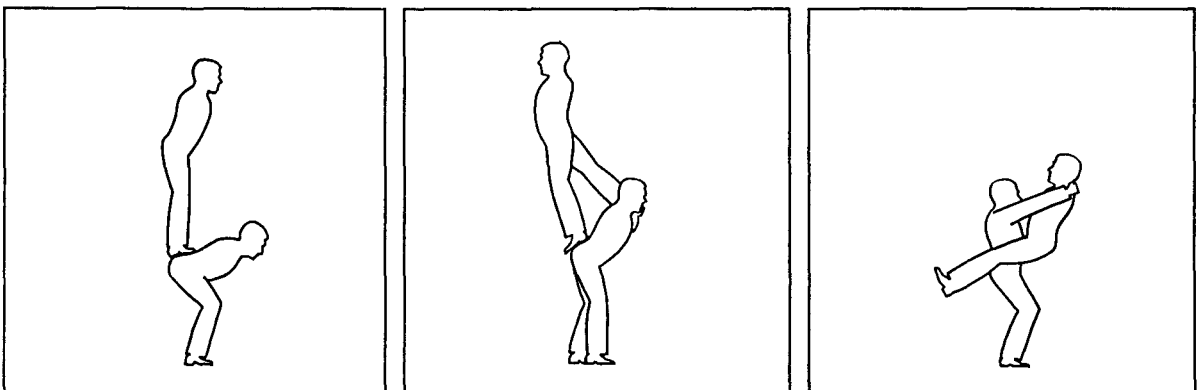
D De Noël, Onder pakt de voet van Boven, Boven gaat in die voet staan en krijgt een tempo met halve draai naar staan in handen.

Spreidzit om taille

e Spreidzit om taille met tempo naar armenstand hoog.

e Spreidzit om taille naar elleboogstand op schouders. (Acro rock and roll)

e Spreidzit om taille met tempo naar hoge snoek.



D'rop

Onder staat

Ja-knikker

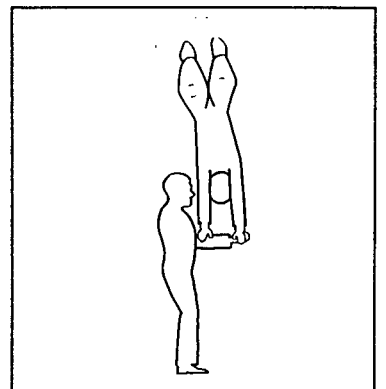
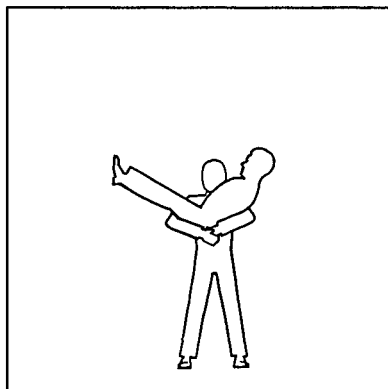
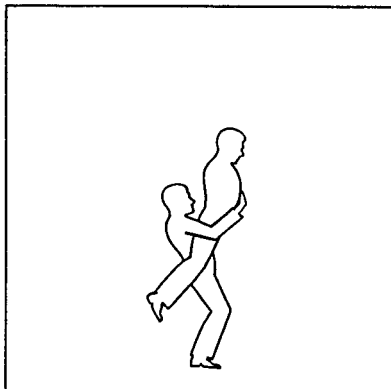
- B Boven springt op naar ja-knikker.
- B Uitbouw stoel aanpakken naar ja-knikker.

Armenzit

- A Aanlopen en springen in armenzit.
- A Handstand op de grond aanpakken in armenzit.
- C Hoge snoek tempo halve draai naar armenzit.
- C Tarzan met draai om nek laten zakken naar armenzit.
- C Rock and roll-zwaai naar armenzit.

Handstand op 1 arm

- D Dodenworp (Plank doorhangen op 1 hand van Onder) kwart slag draaien, linkerhand Boven met linkerhand Onder aanpakken, Boven plaatst andere hand in elleboog, Onder zet Boven in handstand op 1 arm.
- D Boven loopt van opzij aan, stapt op 1 knie van Onder op en zwaait naar handstand op 1 arm van Onder. (Onder begeleidt de knie van Boven) .



D'raf

Onder staat

Ja-knikker

Af

A Ja-knikker met tempo terug naar staan brengen.

A Ja-knikker met tempo via de vloer naar uitbouw stoel brengen.

A Ja-knikker, doorgaan als aapje, uitkomen in kameel.

A Ja-knikker, doorgaan als aapje en terug.

Af

A Ja-knikker afzetten naar de grond.

Armenzit

A Armenzit, rock & Roll-zwaai.

Af

A Armenzit afzetten.

A Armenzit achterover afzetten via handstand.

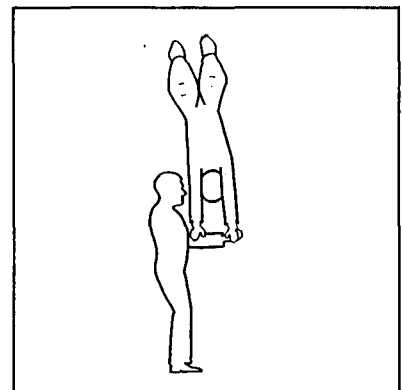
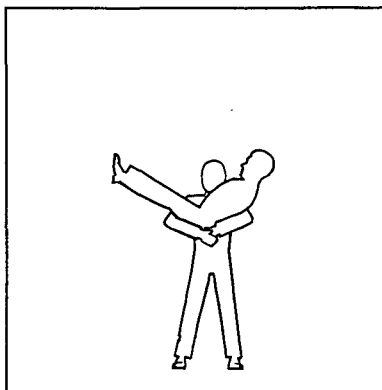
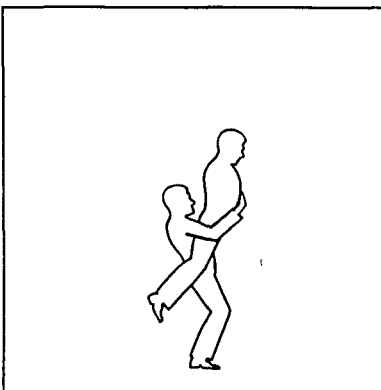
B Armenzit met zwaai naar snoek op schouder.

C Armenzit tempo achterover af met salto.

Handstand op 1 arm

Af

D Handstand op 1 arm overslaan met steun in de rug naar uitlopen.



D'rop

Onder staat

Snoek op schouder

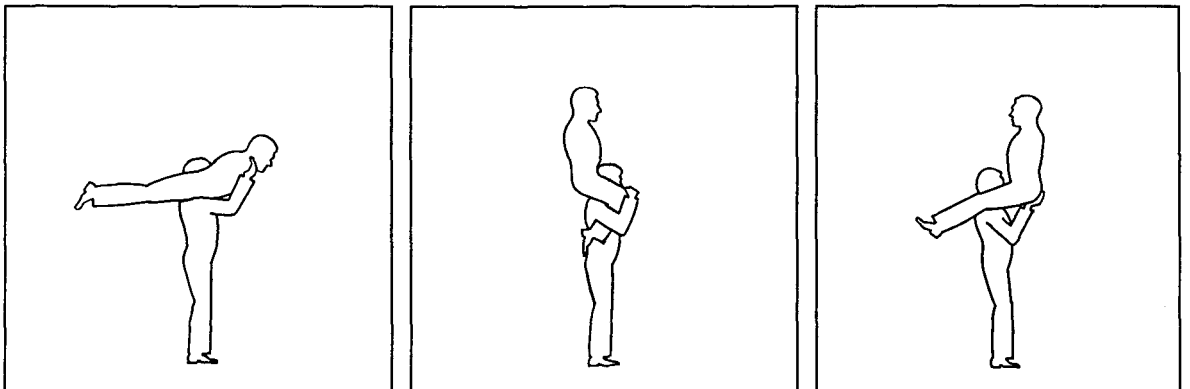
- B Kuittempo naar snoek op schouder.
- B Onder slaat arm om taille en hand aan knie Boven, als de "draai draai" naar snoek op schouder.
- B Handstand op knieën laten vallen naar snoek op schouder.
- e** Schouderzit handen vast tempo naar snoek op schouder.

Schouderzit

- A Oppak schouderzit van de grond.
- A Stoel, oppakken in schouderzit.
- A Staan op schouders laten zakken naar schouderzit.
- A Staan op schouders via mitella naar schouderzit.
- B Vooropzet naar schouderzit.
- B Vooropzet naar schouderzit 1 schouder.

Tegenschouderzit (spreidzit frontaal op handen en schouders)

- B Oppak met tempo tegenschouderzit, handen Onder tussen benen Boven.
- B Oppak met tempo tegenschouderzit, armen vast.
- e** Roltrek naar tegenschouderzit.
- D Instap naar tegenschouderzit.



D'raf

Onder staat

Snoek op schouder

B Snoek op schouder naar handstand stoel.

D Snoek op schouder, salto voorover met de handen vast.

D Snoek op schouder, tempo van O. en benen tempo Boven naar handstand in handen.

Af

A Snoek op schouder afzetten achter.

C Salto voorover met de handen vast.

Schouderzit

A Schouderzit, neerzetten in uitbouw stoel.

A Schouderzit doorstappen via kop en hand (mitella) naar schouderstaan.

A Schouderzit via kop en hand (mitella) met klein tempo naar schouderstaan.

CSchouderzit, op een schouder, laten vallen met Boven 1 hand in de nek, Onder hand aan knie en taille naar vis.

CSchouderzit handen vast tempo naar snoek op schouder.

CSchouderzit tempo schouderstaan.

CSchouderzit, voeten vast, tempo naar staan op handen.

D Schouderzit, voeten vast, tempo naar staan in handen uitgezet.

Af

A Schouderzit, afzetten naar staan.

A Schouderzit, afplanken naar handstand, door naar knielhurk.

A Schouderzit, via tempo, handen vast, over het hoofd naar staan brengen.

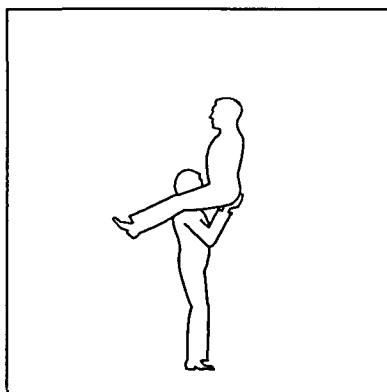
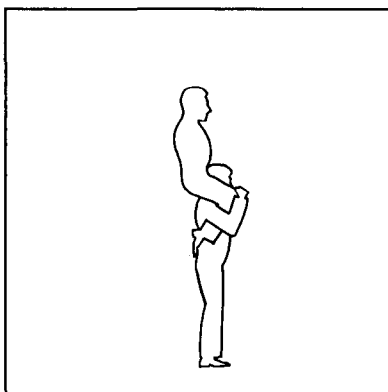
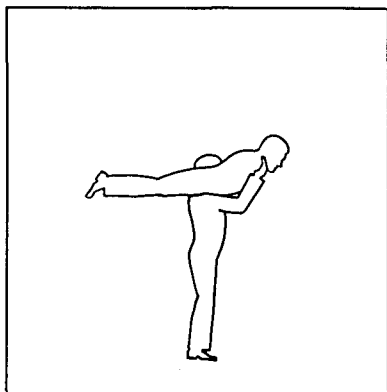
Contra schouderzit

Af

B Contra schouderzit tempo over hoofd gooien naar staan.

B Contra schouderzit afrollen met handen Onder op de buik van Boven naar staan.

C Contra schouderzit salto achterover af.



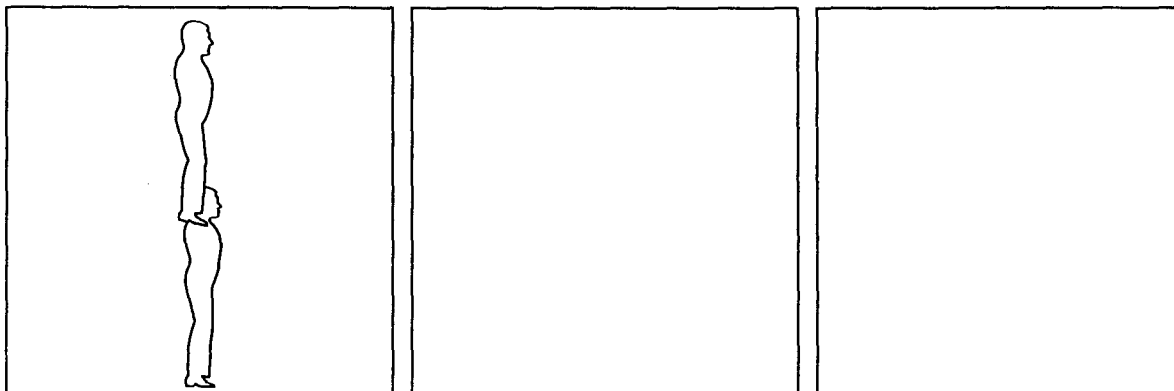
D'rop

Onder staat

Staan op schouders:

- A Schouderzit doorstappen met mitella naar staan op schouders
- A Schouderzit, mitella met klein tempo naar staan op schouders.
- A Oplopen van opzij met twee handen naar staan op schouders.
- A Oplopen met een hand naar staan op schouders.
- A Oplopen zonder handen naar staan op schouders.
- B Schouderzit met tempo naar staan op schouders.
- B Achterinstap naar staan op schouders. 1 of 2 benen.
- B Vooropzet naar staan op schouders.
- B Onder ligt op de buik, Boven staat op bekken/rug via 3 tempo's naar staan op schouders stappen. (Drietrapsraket of meester-slaaf)
- C Oplopen van opzij. Onder met een hand op dij, onder de linker voet Boven, oplopen met tempo naar staan op schouders.
- C Stoel, handen ompakken en omlopen naar staan op schouders.
- C Aanlopen Boven en omspringen naar vooropzet staan op schouders. (chineesje)
- C Surf, de drietrapsraket zonder springen maar Boven trekt de Onder met gewicht op hielen naar achter en omhoog naar staan op bok.
- C Drietrapsraket (of meester-slaaf) naar staan op schouders springen.
Boven ligt voor Onder, handen vast, met tempo van Onder met halve draai naar staan op schouders springen.
- C Uitbouw stoel, tempo naar staan op schouders.
- C Tempo naar uitbouw stoel, tempo naar staan op schouders.
- C Van opzij opspringen met linkerknie in linkerelleboog van Onder naar staan op schouders.
- C Boven staat op de voeten van de Onder. Boven steunt op hoofd en rechterhand van Onder. Stapt met linkerbeen in linkerhand van Onder en stapt op naar staan op schouders.
(Zoals naar 3 hoog) .

Zie verder op de volgende bladzijde

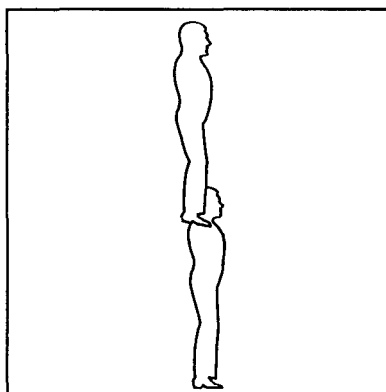
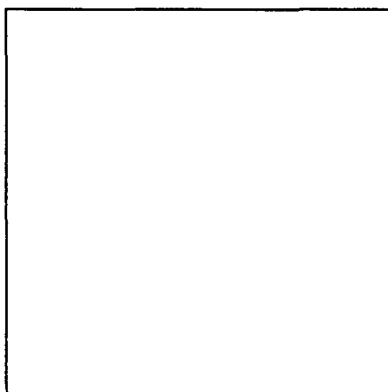
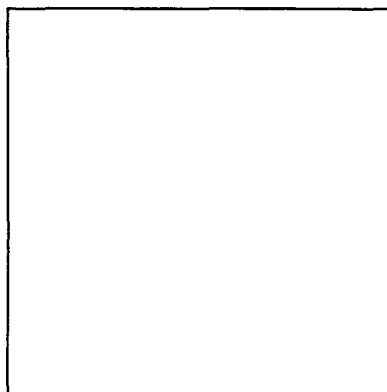


D'raf

Onder staat

Staan op schouders

- A Staàn op schouders via mitella naar schouderzit.
 - B Staàn op schouders gaan zitten naar zitten op handen.
 - B Staàn op schouders met tempootje, handen vast, laten zakken naar schouderzit.
 - e Staàn op schouders tempo naar afhangen.
 - e Staàn op schouders, Onder gaat zitten, 2 handen steun aan de grond.
 - e Staàn op schouders aanpakken naar hoge plank.
 - e Staàn op schouders, een been aanpakken en laten zakken tot dodenworp.
 - e Staàn op schouders afstappen met halve draai buitenom naar stoel.
 - e Staàn op schouders afhangen naar uitbouw stoel.
 - e Schouderstaan, afstappen naar vlag.
 - e Schouderstaan omstappen naar gekruist en doorstappen naar staan op schouder en hand.
 - e Schouderstaan, 1 voet in hand, tempo naar staan in handen.
 - e Staàn op schouders, opstappen naar staan op hoofd. Enkels vast, enkels los.
 - D Schouderstaan, tempo naar staan in handen.
 - D Schouderstaan, 1 voet in 1 hand, tempo naar staan in handen uitgezet.
 - D Staàn op schouders, Onder hurkt, Boven hurkt en reikt naar knieën Onder, Onder pakt schouders en steunt Boven en gaat weer staan naar handstand op de knieën.
 - D Schouderstaan, handen vast met tempo naar handstand in handen.
 - D Schouderstaan, handen vast met tempo naar handstand in handen uitgezet.
 - Af
 - A Schouderstaan, aflopen zoals oplopen.
 - A Schouderstaan, afdragen, been voor been afstappen en begeleiden naar de grond.
- zie verder op de volgende bladzijde



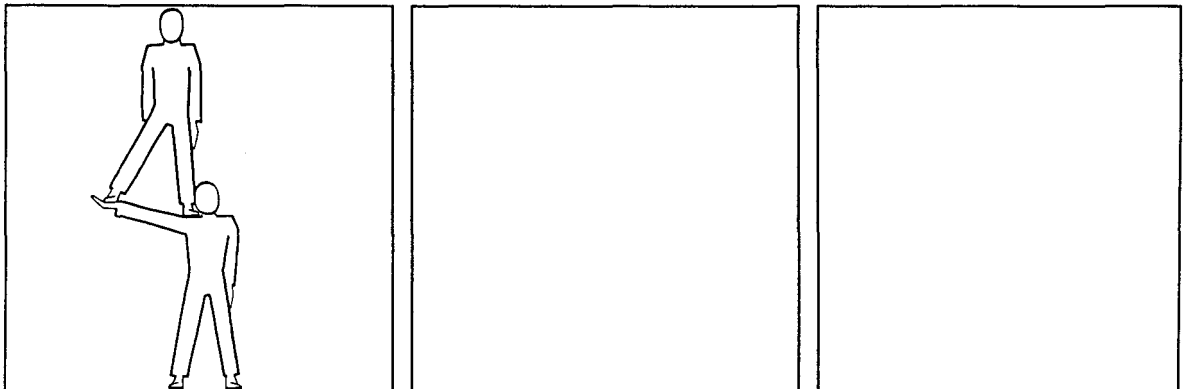
D'rop

Onder staat

- e Handstand op knieën indraaien naar staan op schouders.
Onder zakt diep door de knieën.
- e Boven ligt, hoofd naar Onder. Handsen vast, Boven rolt in naar spreidzit om taille. Onder Via tempo door naar staan op schouders.
- e Handstand in handen, terugdraaien naar staan op schouders.
- D Boven loopt van voren aan, zet gestrekt rechterbeen in rechterhand van Onder. Met tempo en halve draai met de klok mee van Boven naar staan op schouders.
- D Onder maakt koprol, Boven rent mee en springt naar schouders. Onder die vanuit hurkzit opstaat.
- D Instap bij Onder zoals bij giraffe. Beiden draaien kwart en Boven vliegt/springt naar staan op schouders.
- DAchteropzet naar staan op schouders, Boven springt hoog.
- D Staan in handen, tempo naar staan op schouders.

Staan op schouder en **hand**

- e Oplopen, Onder met hand op dij naar staan op schouder en hand.
- e Oplopen naar staan op schouders en omstappen naar gekruist en doorstappen naar staan op schouder en hand.



D'raf

Onder staat

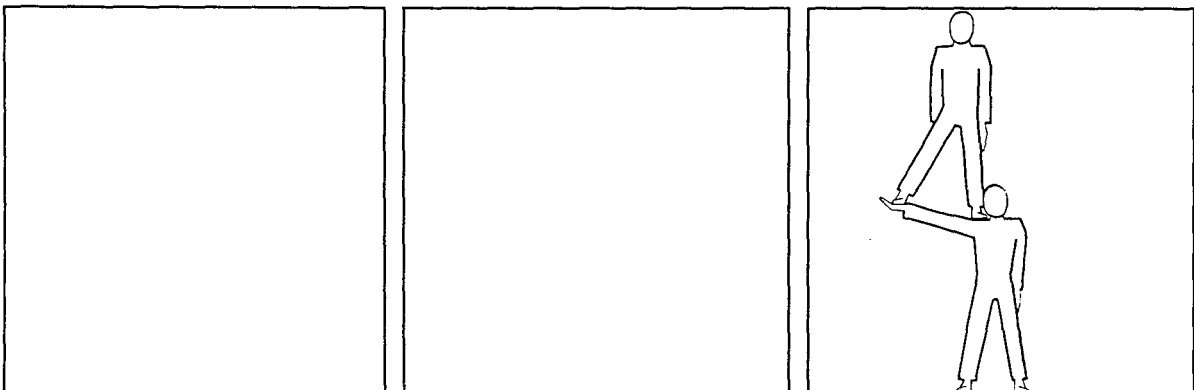
- A Schouderstaan, afhangen, Boven blijft gestrekt boven hangen, Onder draagt Boven naar de grond.
- B Schouderstaan, Onder knielt, Boven loopt af over de knie van Onder.
- B Schouderstaan, tempo naar afhangen, Boven blijft gestrekt boven hangen, Onder draagt Boven naar de grond.
- e Schouderstaan, tempo kontje af. (plat af).
- e Schouderstaan, tempo salto voorwaarts, handen vast, af.
- D Schouderstaan, salto voorover/achterover af.

Staan op schouder en hand

- e Staan op schouder en hand, Boven plaatst handen op hand en schouder andere kant, met tempo naar handstand op hand en schouder.

Af

- e Staan op schouder en hand, Onder knielt, Boven loopt via knie Onder af.



D'rop

Onder staat

Flambouw

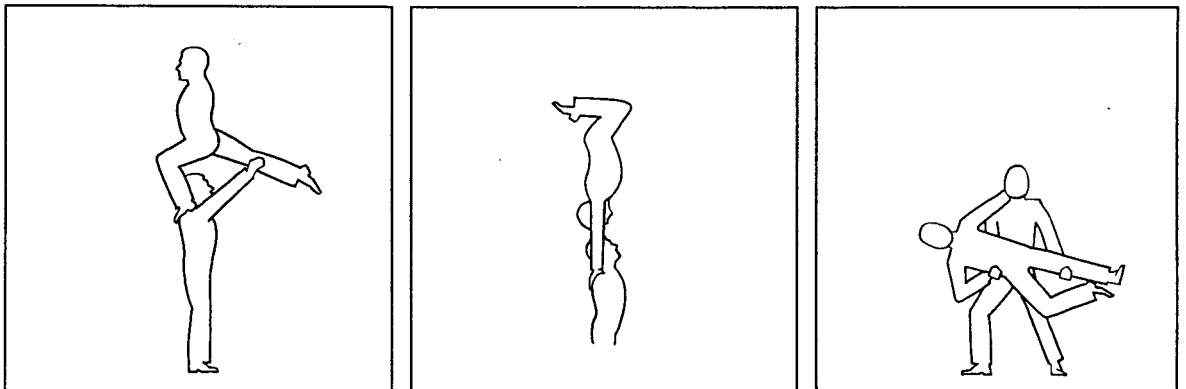
- C Boven staat, Onder rechterhand op rechterknie Boven en Linkerhand onder rechtervoet Boven, Boven springt en plaatst linkervoet op rechterschouder, Onder strekt beide armen naar flambouw. Onder kan linkerhand loslaten.
- C Boven staat met rechterbeen opgetrokken, verder idem.
- D Instaptempo, linkerhand bovenop, naar flambouw.

Handstand op schouders (Onder houdt niet/wel vast)

- D Hoge snoek via tempo naar handstand op schouders gooien.
- D Boven staat voor Onder met handen op schouders, Onder heeft knieën Boven vast, via tempo gooien naar handstand op schouders.
- D Boven staat voor Onder met handen op schouders, Onder heeft enkels Boven vast, via tempo gooien naar handstand op schouders.

Vis (Boven hangt aan hand en knie voor Onder)

- C Schouderzit op een schouder laten vallen met 1 hand vast naar vis.



D'raf

Onder staat

Flambouw

Af

C Flambouw, afzetten naar de grond.

D Flambouw, Onder tilt met handen, Boven haalt voet van schouder en maakt een koprol over de platte rug van Onder af.

Handstand op schouders

D Handstand op schouders aanpakken in snoek in handen hoog.

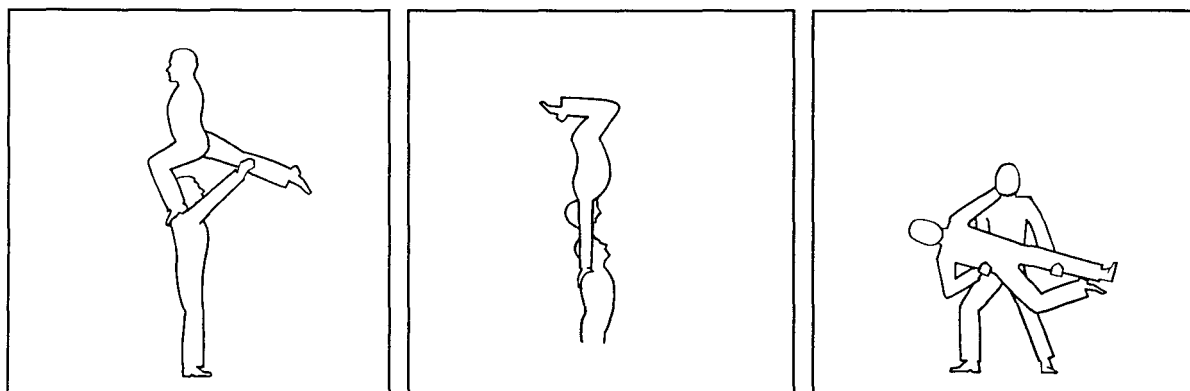
Af

D Handstand op schouders, Onder knielt en Boven naar staan.

Vis (Boven hangt aan hand en knie voor Onder)

Af

C Vis met zwaai tot staan brengen.



D'rop

Onder staat

Zweefhang snoek (Voorheen zweefhang plank)

- A Zweefhang snoek van de grond oppakken.
- B Uitbouw stoel overpakken naar bekken en langzaam laten zakken naar zweefhang snoek.

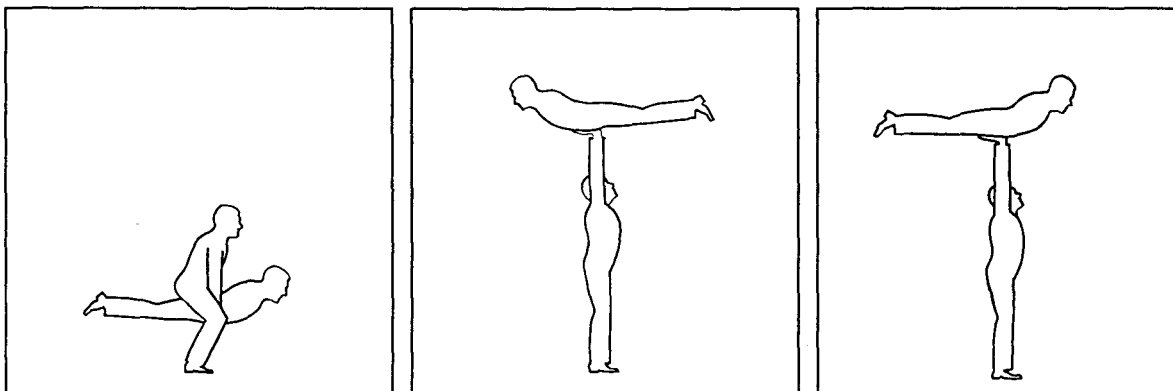
Hoge snoek

- B Oppak vanaf de grond, Boven springt.
- B Boven loopt aan en springt op naar hoge snoek.
- C Oppak vanaf de grond, Boven springt niet, tempo zelf maken.
- C Onder en Boven staan tegenover elkaar, Onder heeft bekken Boven vast, Boven heeft schouders Onder vast, Boven springt spreidzit om taille Onder, met een zwaai geeft Onder Boven een tempo naar hoge snoek.
- C Zijwaartse snoek op 1 hand overpakken naar snoek.
- D Instap bij Onder, tempo naar hoge snoek.
- D Hoge plank gooien naar hoge snoek. (pannekoek)

Hoge tegensnoek

- D Onder staat, Boven staat, vooropzet met handen tussen benen waarbij Boven op het hoogste punt voorover kantelt naar hoge tegensnoek.

De naam "Iizweefhang plank" heb ik vervangen door zweefhang snoek om beter aan te sluiten bij de naamgeving van andere truks. Ook al omdat de "echte" zweefhang plank anders geen passende naam zou hebben.



D'raf

Onder staat

Zweefhang snoek

C Zweefhang snoek, met tempo zwaaien naar uitbouw stoel.

Af

B Zweefhang snoek op de grond neerleggen.

B Zweefhang snoek met tempo naar staan brengen.

Hoge snoek

C Hoge snoek, gaan zitten, gaan liggen.

C Hoge snoek, hand draaien, B tilt bekken een beetje op, B pakt schouder en draait naar zijwaartse snoek.

C Hoge snoek tempo halve draai naar armenzit.

C Hoge snoek, afzetten naar stoel.

D Hoge snoek omgooien naar hoge plank. (pannekoek)

D Hoge snoek via tempo naar handstand op schouders gooien.

Af

B Hoge snoek, afzetten.

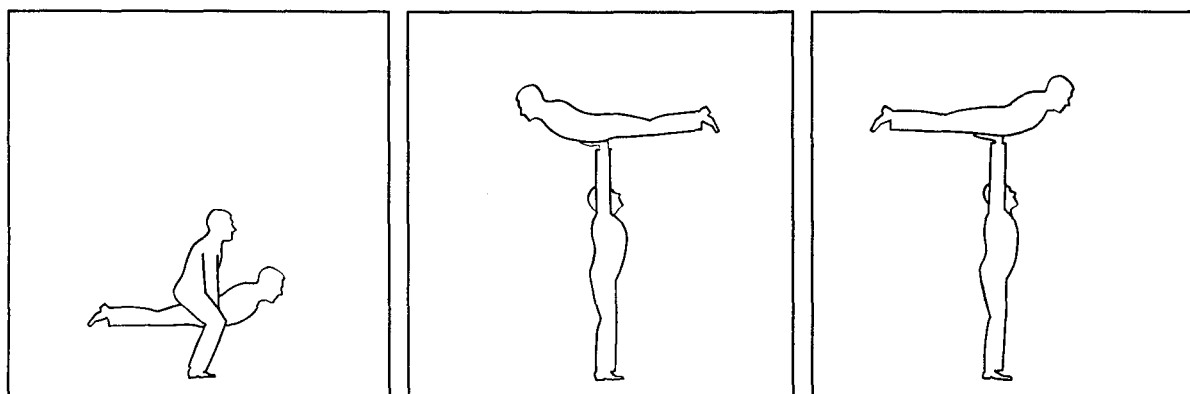
B Hoge snoek, Onder knielt, Boven afzetten.

C Hoge snoek, tempo naar armenzit en afzetten.

Hoge tegensnoek

C Tegensnoek op handen hoog, Boven spreid benen en reikt langs het lichaam van Onder naar knieën, Onder buigt knieën en laat Boven zakken naar handstand op stoel.

C Tegensnoek op handen hoog, laten zakken naar snoek op schouder.



D'rop

Onder staat

Zijwaartse snoek

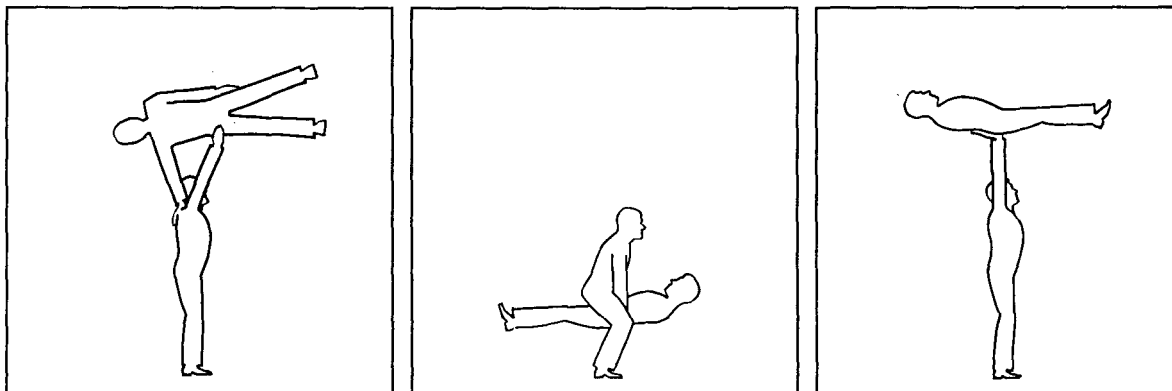
- e Hoge snoek, hand draaien, B tilt bekken een beetje op, B pakt schouder en draait naar zijwaartse snoek.
- e Inspringen naar zijwaartse snoek. B met ingetrokken benen, gestrekte benen of gehoekt.

Zweefhang plank

- A Zweefhang plank van de grond oppakken.
- B Stoel overpakken naar bekken en langzaam laten zakken naar zweefhang plank.

Hoge plank

- B Oppakken vanaf de grond.
- e Oppakken vanaf staan op schouders.
- e Aanlopen en omspringen en opspringen naar plank op handen.
- D Hoge snoek omgooien naar hoge plank. (pannekoek)



D'raf

Onder staat

Zijwaartse snoek hoog

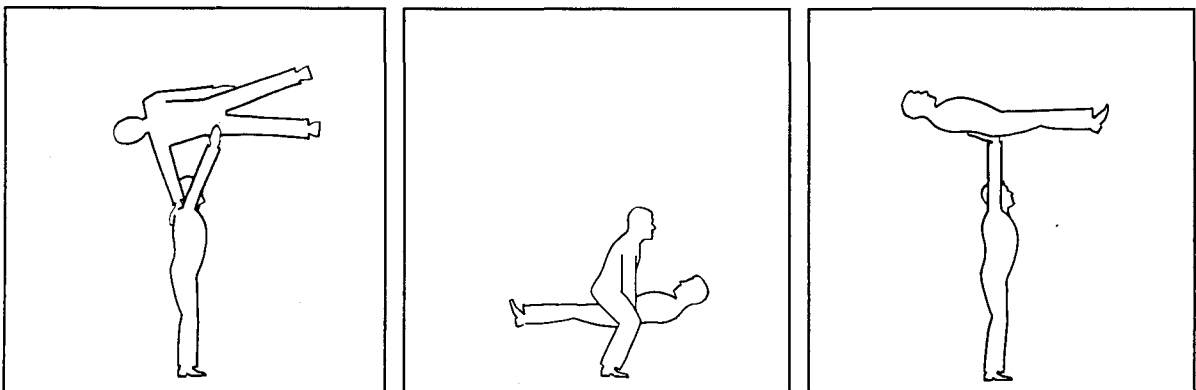
- C Zijwaartse snoek op 1 hand overpakken naar snoek.
- D Zijwaartse snoek met tempo gooien naar dodenworp 2 handen.
Af
- C Zijwaartse snoek afzetten naar de grond.

Zweefhang plank

- C Zweefhang plank, met tempo zwaaien naar stoel.
Af
- B Zweefhang plank op de grond neerleggen.
- B Zweefhang plank met tempo naar staan brengen.

Hoge plank

- C Hoge plank gooien naar armenzit.
- D Hoge plank gooien naar hoge snoek. (pannekoek)
Af
- B Hoge plank afzetten.
- B Hoge plank, Onder knielt, Boven afzetten.
- C Hoge plank salto achterover af.
- C Doorvallen naar spreidhoekje op z'n kop (kleerhanger) en tempo halve salto naar de grond.



D'rop

Onder staat

Hoge tegenplank

D Boven loopt aan en springt tegenhandstand op knieën in en Onder pakt dit aan in hoge tegenplank.

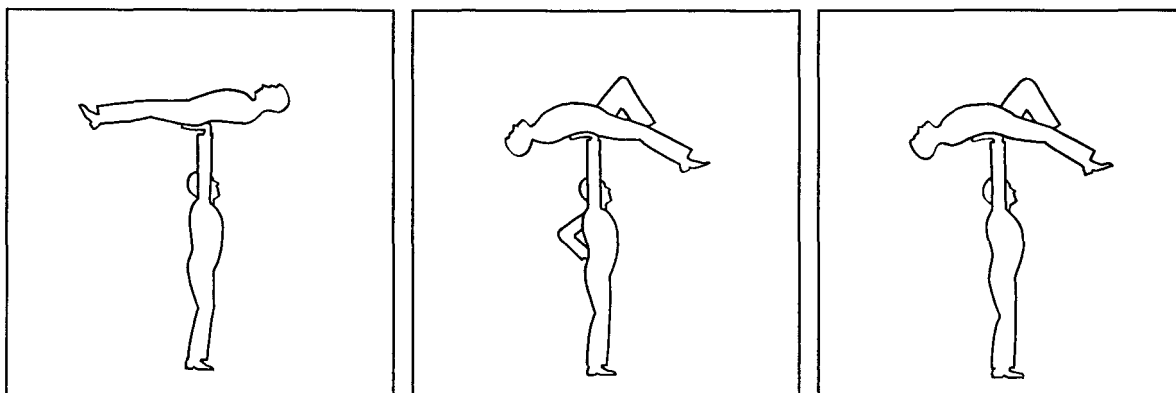
Dodenworp 1 hand

e Oppak vanaf de grond, Onder heeft 1 voet van Boven vast, Boven heeft handen op de rug aan pols Onder.

e Staan op schouders, een been aanpakken en laten zakken tot dodenworp.

Dodenworp 2 handen

D Zijwaartse snoek met tempo gooien naar dodenworp 2 handen.



D'raf

Onder staat

Hoge tegenplank

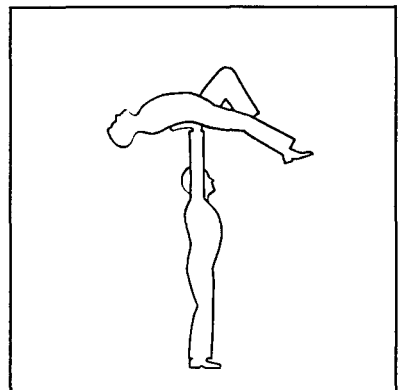
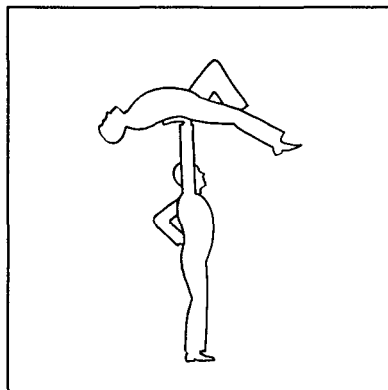
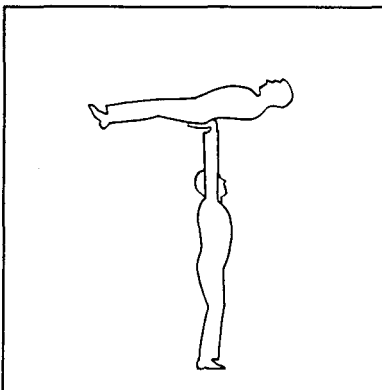
- D Hoge tegenplank, laten zakken naar tegenhandstand stoel.
Af
- D Hoge tegenplank over de rug af laten glijden.
- D Hoge tegenplank tempo salto af.

Dodenworp 1 hand

- C Dodenworp, een been vast, tempo naar zit op een hand, been vast of los.
- D Dodenworp 1 hand, kwartslag draaien, Onder pakt hand van Boven en zet Boven in handstand op 1 arm.
Af
- C Dodenworp afzetten naar de grond.

Dodenworp 2 handen

- C Dodenworp twee handen met tempo naar armenzit gooien.
Af
- C Dodenworp twee handen afzetten naar de grond.



D'rop

Onder staat

Tarzan

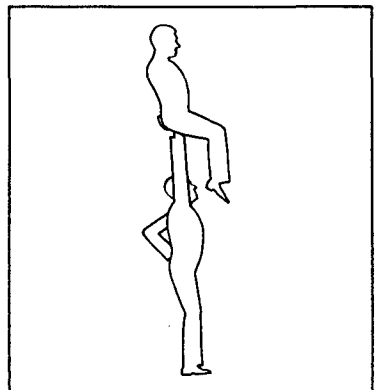
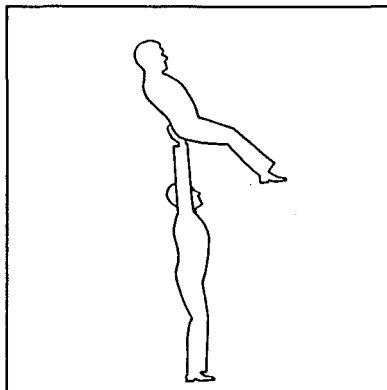
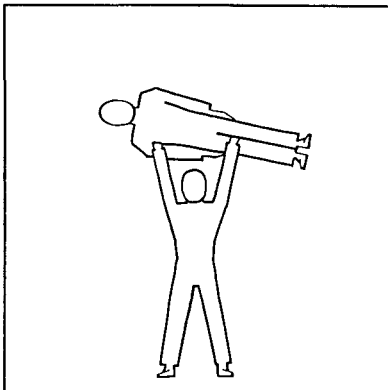
- C Boven en Onder naast elkaar, tempo naar zijlig voor de borst, tempo naar Tarzan.
- C Boven en Onder naast elkaar, tempo naar Tarzan.

Hoge zit 2 handen

- B Staan op schouders aanpakken in zitten op handen.
- C Inspringen vanaf de grond naar zitten op handen.

Hoge zit 1 hand

- C Dodenworp, een been vast, tempo naar zit op een hand, been vast of los.
- C Oppak vanaf de grond met tempo naar hoge zit op 1 hand.



D'raf

Onder staat

Tarzan

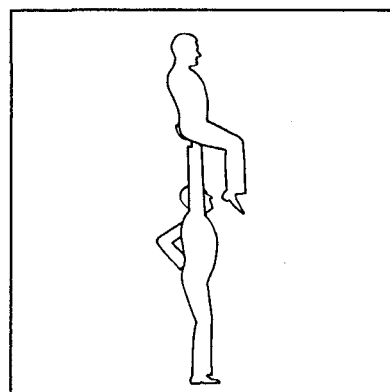
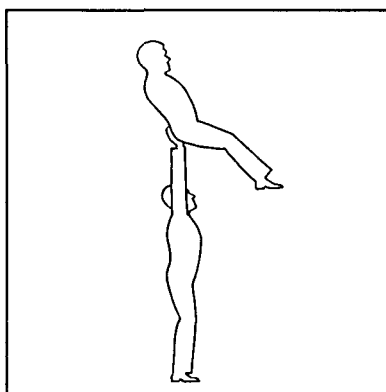
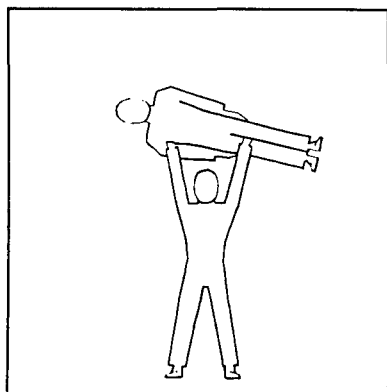
- e Tarzan met draai om nek laten zakken naar armenzit.
Af
- e Afzetten opzij.
- e Via draaibeweging laten zakken naar nek en omdraaien naar staan naast Onder.

Hoge zit 2 handen

- e Hoge zit op 2 handen, tempo naar plank op handen.
Af
- e Hoge zit op 2 handen afzetten naar de grond.
- e Hoge zit op 2 handen tempo naar hoge plank.

Hoge zit 1 hand

- Af
- e Hoge zit 1 hand afzetten naar de grond.



D'rop

Onder staat

Knielzit in handen

D Boven plaats handen op schouders Onder, Onder pakt knieën Boven, met tempo optillen en uitzetten.

Staan in handen hoog

CSchouderstaan, 1 voet in hand, tempo naar staan in handen.

C Aanlopen van opzij, via hand op dij oplopen naar staan in handen.

C Staan op handen bij liggende Onder, door naar zit met staan op handen, gaan staan naar staan op handen hoog.

C Instap naar staan in handen met halve draai Boven (giraffe) .

D Schouderstaan, tempo naar staan in handen.

D Vooropzet, losgooien naar staan in handen.

D Vooropzet met handen Onder aan voet en knie Boven naar staan in handen. (Ham)

D Instap naar staan in handen met halve draai Onder.

D Schouderzit, voeten vast, tempo naar staan op handen.

D Handstand in handen, tempo, halve salto naar staan in handen. (Corvette)

D Onder ligt op de grond, Boven ligt op de grond met opgetrokken knieën met voeten in handen Onder, Boven rolt zich op tot staan in handen en springt op, Onder volgt en brengt de boven via staan in handen laag naar staan in handen zit naar staan in handen staand.

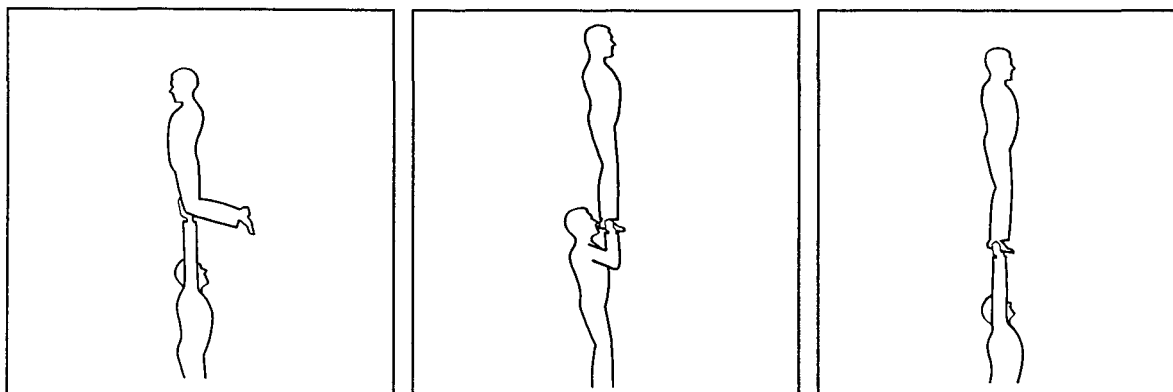
Staan in handen uitgezet

D Staan in handen uitzetten. Met tempo, zonder tempo.

D Schouderstaan, 1 voet in 1 hand, tempo naar staan in handen uitgezet.

D Vanaf schouderzit tempo naar staan in handen doorgaan en uitzetten.

D Instap naar staan in handen met halve draai Boven door naar uitgezet. (Giraffe)



D'raf

Onder staat

Knielzit in handen

Af

D Knielzit in handen afzetten naar de grond. Boven steunt op schouders Onder.

Staan in handen

D Staan in handen, tempo naar staan op 1 been in 1 of 2 handen.

D Staan in handen, tempo naar staan op schouders.

D Staan in handen, tempo halve salto naar handstand in handen.

D Staan in handen, tempo met halve draai naar tegenstaan in handen.

Af

C Staan in handen, tempo plat af.

D Staan in handen, tempo salto af.

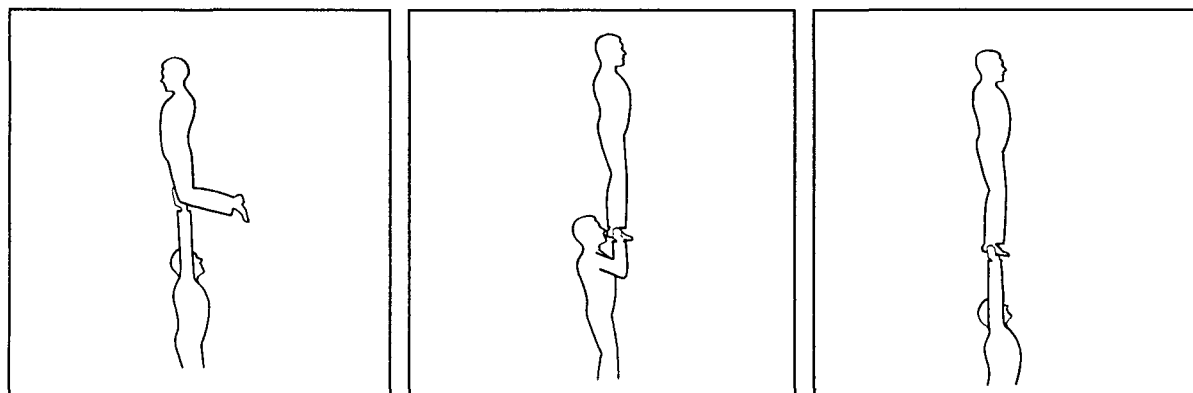
Staan in handen uitgezet

D Staan in handen uitgezet, laten zakken naar staan in handen.

E Staan in handen uitgezet naar staan in handen uitgezet op 1 hand.

Af

D Staan in handen uitgezet, tempo plat af.



D'rop

Onder staat

Tegenstaan in handen hoog

D Staan in handen gooien met halve draai naar tegenstaan in handen.

Annenstand

C Inspringen met afzet van 1 been op knie Onder naar Armenstand.

C Stoel inspringen naar Armenstand.

D Inspringen vanaf de grond naar armenstand.

D Inspringen via spreidzit om het middel van Onder naar armenstand.

D Boven ligt, armen vast, via tempo springen naar armenstand.

Handstand in handen

D Schouderstaan, met tempo naar handstand in handen.

D Tempo naar staan op schouders, meteen door naar tempo naar handstand in handen.

D Vooropzet naar schouderzit, tempo naar schouderstaan, tempo naar handstand in handen.

D Vooropzet naar handstand in handen.

D Achterinstap naar handstand in handen.

D Oplopen naar staan op schouders met een been, meteen door naar handstand in handen.

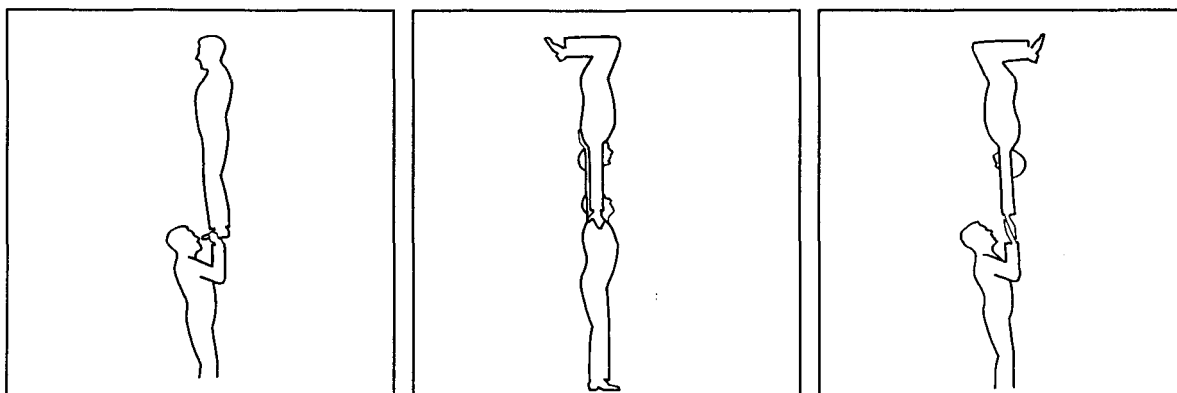
D Staan in handen, tempo halve salto naar handstand in handen.

D Boven springt van opzij via soort radslag naar handstand in handen, Onder hurkt daarbij diep.

D Instap met halve draai naar handstand bij eigen Onder.

D Liggende Boven van tussen benen opslepen naar handstand. (Acrogyt alleen mogelijk met extreem lichte Boven).

D Boven ligt in snoek op schouder, tempo van Onder en zwaai met de benen van Boven naar handstand in handen.



D'raf

Onder staat

Tegenstaan in handen

D Tegenstaan in handen gooien met halve draai naar staan in handen.

D Tegenstaan in handen gooien naar tegenschouderzit.

Af

D Tegenstaan in handen met tempo naar de grond brengen, aan het bekken remmen.

D Tegenstaan in handen tempo halve draai en kontje af.

Armenstand

D Armenstand terugdraaien naar stoel.

Af

C Armenstand terug naar staan.

C Armenstand, Onder knielt, Boven naar staan.

D Armenstand over de rug van Onder afrollen.

Handstand in handen

D Handstand in handen uitzetten.

D Handstand in handen, indraaien naar uitbouw.

D Handstand in handen, terugdraaien naar schouderstaan.

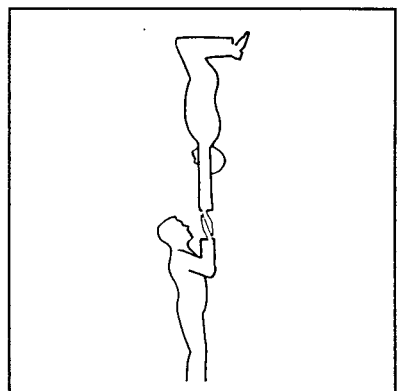
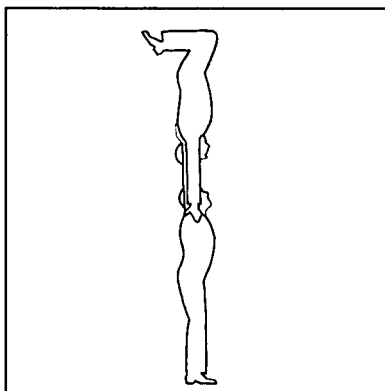
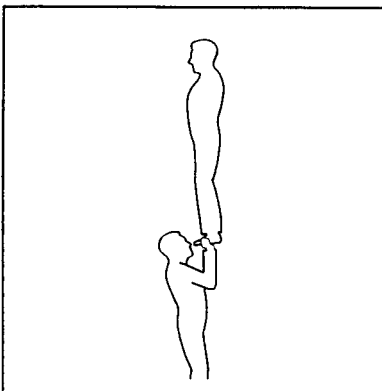
D Handstand in handen, tempo, halve salto naar staan in handen.
(Corvette)

Af

D Handstand in handen, tempo tussendoor af.

D Handstand in handen, tempo, halve salto gooien naar kontje af.

D Handstand in handen door de knieën zakken en radslag af.



D'rop

Onder staat

Handstand in handen uitgezet

D Handstand in handen uitzetten naar handstand in handen uitgezet.

D Vrijwel alle handstand in handen truken zijn ook uit te voeren naar handstand in handen uitgezet.

Tegenhandstand in handen

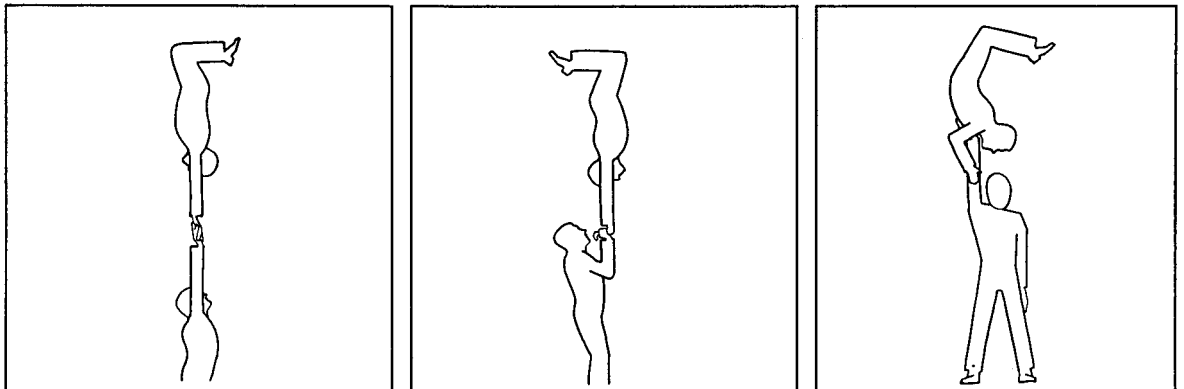
D Oplopen via 1 knie naar tegenhandstand in handen.

D Via tempo naar stoel, via tempo naar tegenhandstand in handen.

D Armenstand, hand voor hand overpakken naar tegenhandstand in handen.

Borststand op een hand

D Handstand op hand en schouder uitpakken naar borststand op een hand.



D'raf

Onder staat

Handstand in handen uitgezet

D Handstand in handen uitgezet laten zakken naar handstand in handen.

D Handstand in handen uitgezet indraaien naar afhangen.

D Handstand in handen uitgezet indraaien naar staan op schouders.

Af

D Handstand in handen uitgezet tussendoor af.

Tegenhandstand in handen

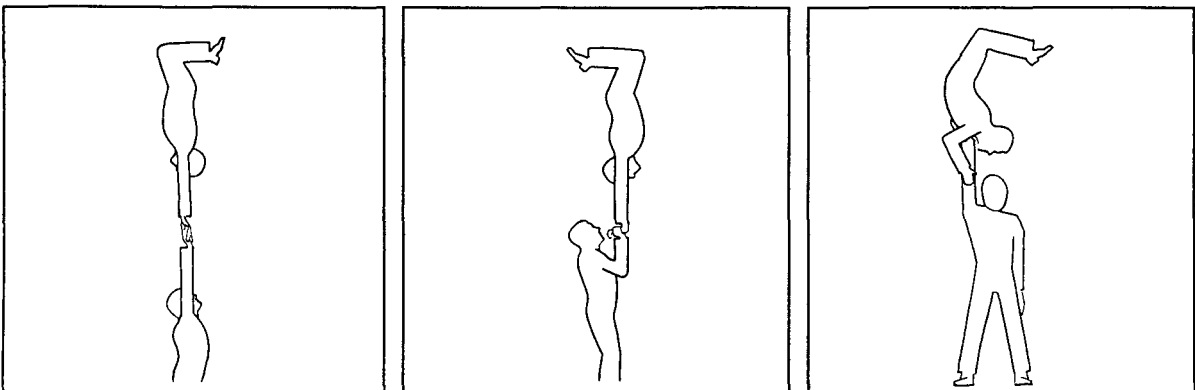
Af

D Tegenhandstand in handen afdr?-aien naar de grond.

c.v(~o/~ 07J-« ~S

Borststand op een hand

D Borststand op een hand aanpakken naar handstand in handen via handstand op een hand.



D'rop

Onder staat

Staan op hoofd

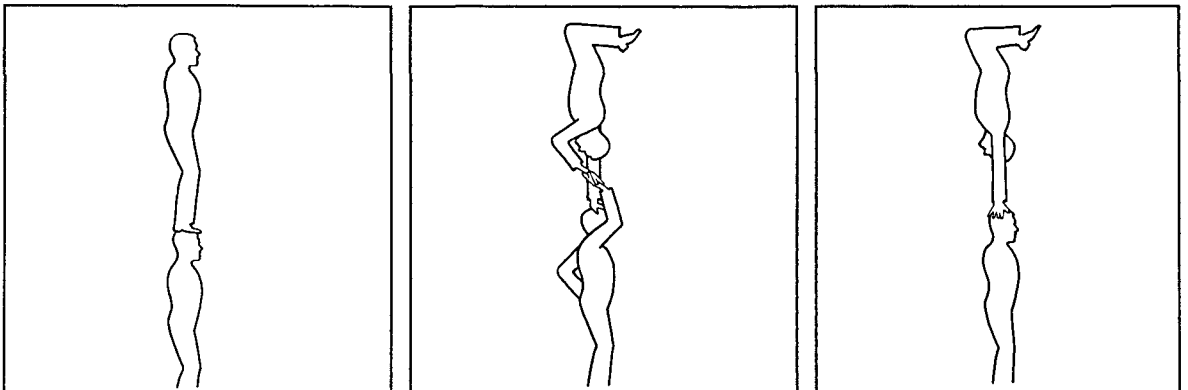
- C Staan op schouders, opstappen naar staan **op** hoofd. Enkels vast, enkels los.
- C Vooropzet naar staan **op** hoofd.
- D Boven aan de enkels opzetten naar staan **op** hoofd.

Handstand op hoofd en hand

- D Staan **op** schouders inspringen naar handstand **op** hoofd en hand.

Handstand op hoofd

- D Staan op schouders inspringen naar handstand op hoofd.



D'raf

Onder staat

Staan op hoofd

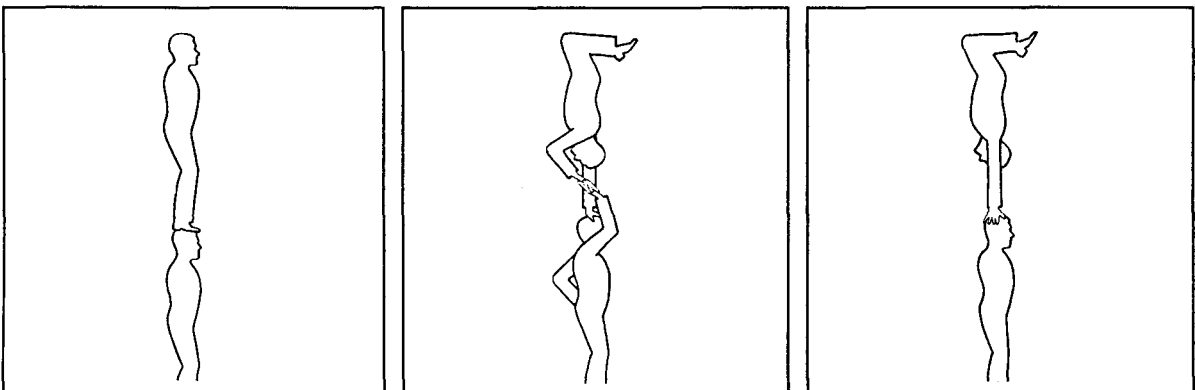
- C Staàn op hoofd, afstappen (handen los/vast) naar staan op schouders.
- D Staàn op hoofd, met tempo naar staan in handen uitgezet.
- D Staàn op hoofd los, Onder gaat zitten.

Handstand op hoofd en hand

- D Handstand op hoofd en hand indraaien naar staan op schouders.
Af
- D Handstand op hoofd en hand, indraaien en tussen hoofd en hand door af

Handstand op hoofd

- D Handstand op hoofd indraaien naar staan op schouders.



D'rop

Onder staat

Kop op kops tand

D Tegenover elkaar staan, handen vast, ring op kop, hoofd Boven plaatsen, Onder knielt en Boven draait kop op kop-stand in.

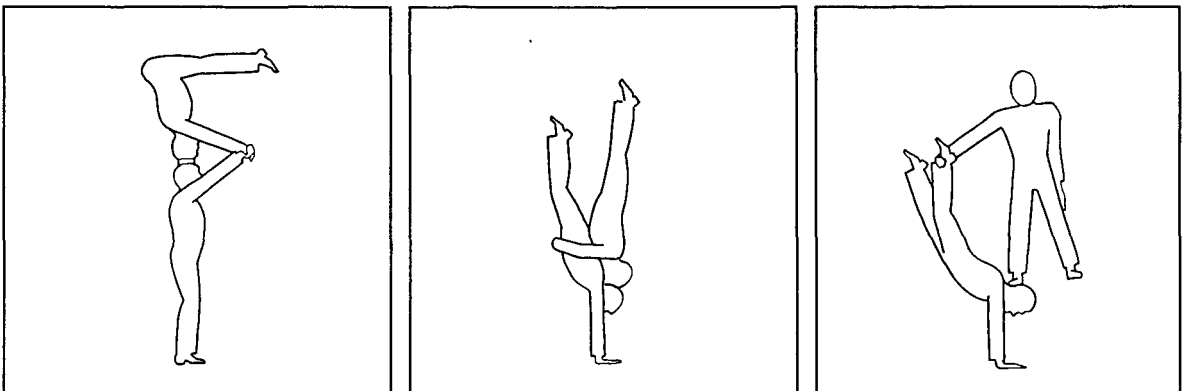
Onder op zijn kop

Dubbele handstand

D Boven klemt zich om borst Onder, Onder maakt handstand.

Enkele harp

D Onder handstand, Boven stapt op nek Onder, 1 been vast.



D'raf

Onder staat

Kop op kopstand

D Kop op kopstand met tempo naar tegenhandstand uitzetten.

Af

D Kop op kopstand terug naar de vloer.

Onder op z'n kop

Dubbele handstand

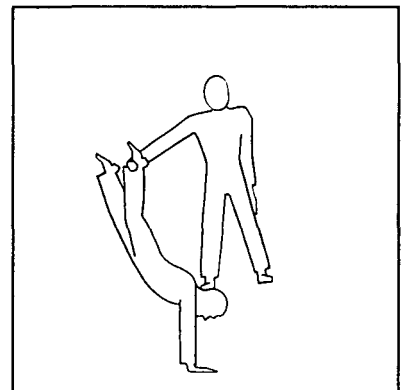
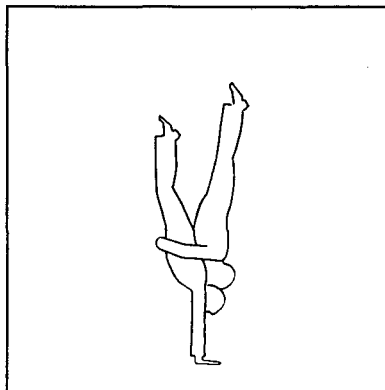
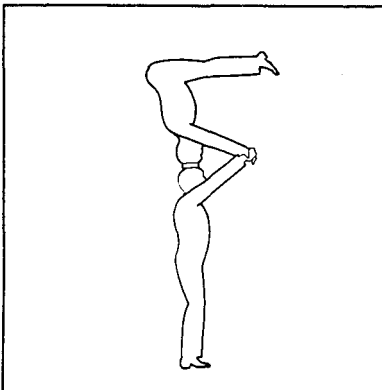
Af

D Dubbele handstand terug naar de grond.

Enkele harp

Af

D Harp afstappen.



Lopende truuks

- A Rups. Onder loopt op handen en voeten, Boven loopt op handen en ligt op de rug van Onder met de benen om de billen van Onder geslagen.
- A Handstand overtrek. Handstand op de vloer, via enkelgreep overtrekken tot staan.
- A Rolttrek. Boven bukt met hoofd tussen benen Onder, Onder houdt de polsen van Boven tussen de benen vast, rolttrek naar staan.
- A Hefboom naar rugzit. Handstand op de grond opgooien, Onder loopt om, Boven spreidt benen, hefboom naar rugzit, tempo naar staan.
- A Draai draai.
- A Rupsrol. Twee personen houden elkaars enkels vast. (vooruit/achteruit)
- A Zwemmen. Onder staat op handen en voeten buik omhoog, Boven ligt op de dijen van Onder met de benen onder de oksels van Onder en maakt terwijl de Onder schommelt een zwernbeweging.
- A Aapje, spreidzit (uitbouw), voeten gekruist achter Onder, Ja-knikker met ronde rug en verder tussen benen Onder door.
- B Dubbele radslag. Boven schouders op dijen Onder, Onder houdt middel vast, Boven de dijen.
- B Kameel. Aapje, Boven pakt de hielen van Onder, Onder loopt op handen en voeten.
- B Kameel, Boven zit in spreidzit om taille Onder, benen gekruist achter de Onder, Boven loopt op handen onder Onder door en pakt de hielen van Onder, Onder loopt op handen en voeten.
- BPaardebol. Onder staat op handen en knieën, Boven steunt op bovenarmen op de rug en maakt een bolk.
- B Roeibootje. Onder staat op voeten en hangt met oksels op knieën Boven, Boven staat op voeten en ligt op knieën Onder. Door heen en weer te bewegen "loopt"/"roeit" deze truuk vooruit of achteruit.
- e Draai draai, hele slag in een keer.
- e Dubbele radslag achter elkaar staand. Achterste doet de radslag op 1 arm, met 1 arm om taille voorste geslagen.
- e Dodensprong. Onder staat gebukt, Boven springt over de rug Onder vanaf kopzijde en draait van achter tussen de benen van Onder door, Boven pakt de knieholten van Boven met 1 hand en de nek van Boven tussen zijn benen met de andere hand vast, met een zwaai Boven weer voor Onder tot stand brengen. (Acrobatische rock and roll)
- e Draai draai in een keer hele slag rond.
- D Rolttrek in een beweging overspreiden.
- D Standje 69 achteroverslaan.
- D Salto over hoofd vanaf op de rug zitten. Boven zit op de rug van Onder en strekt de benen en plaatst handen op de schouders van Onder, Onder pakt enkels van Boven, Boven en

Lopende truuks

Onder zwaaien Boven naar handstand op schouders, door de snelheid vliegt boven door en Onder pakt de schouders van Boven aan zodra het kan en begeleidt Boven naar staan op de grond.

T-truuks

- B Onder staat in stoel, Boven plaatst schouders op schoot Boven, Onder pakt polsen van Boven, Boven rolt op naar schouderstand op knieën en hangt langzaam uit.
- e Onder staat in ligsteun, de benen gespreid. Boven zit in nek met voeten onder de liezen Onder. Langzaam gaan liggen tot Onder los is.
- e Onder ligt op schouders en voeten, knieën gehoekt. Boven zit op knieën, voeten onder oksels. Langzaam gaan liggen tot Onder los is.
- e Onder ligt op schouders en voeten, knieën gehoekt. Boven staat met benen in de oksels van de Onder, Boven laat zich voorover vallen en tilt de Onder los.
- e Onder ligt op schouders en voeten, knieën gehoekt. Boven maakt een bolk op knieën, polsen vast. Langzaam overslaan tot Onder los is.
- D Idem maar komend van handstand in handen laag.

Neerleggen

Neerleggen

- A Boven en Onder staan tegenover elkaar, 1 hand vast, Onder gaat zitten en liggen.
- A Boven en Onder staan tegenover elkaar, 2 handen vast, uithangen, Onder gaat zitten en liggen.
- A Boven staat achter Onder, Handen vast, Onder scharniert 1 of 2 knieën, Boven begeleidt Onder naar de grond.
- B Boven staat voor Onder, handen vast, uithangen, Onder gaat zitten, Boven gaat zitten, Onder gaat liggen.
- B Boven staat voor Onder, 1 hand vast, uithangen, Onder gaat zitten en liggen.
- B Boven staat achter Onder, Onder gaat liggen, scharniert in zijn knieën, met neksteun van Boven.

Optrekken

Optrekken

- A Optrekken met twee handen.
- A Optrekken met 1 hand.
- A Optrekken kopkant.
- B Omtrek, staande persoon heeft enkels liggende persoon vast en geeft een tempo, liggende vliegt via stut/handstand met de voeten naar de grond.

Index

- Arabesk 64
Armenstand 40, 94
Armenzit 74
Bolk 38
Borststand op een hand 96
Contra knielzit in handen 34
Contra plank 14
Contra schouderstand op voeten 24
Contra secretaressezit 16
Contra snoek 12
De Noël 72
Dodenworp1 hand 88
Dodenworp2 handen 88
Dubbele handstand 100
Enkele harp 100
Flambouw 82
Handstand in handen 42, 50, 94
Handstand in handen op zijlig 50
Handstand in handen uitgezet 96
Handstand op 1 arm 74
Handstand op 1 knie 70
Handstand op 1 knie en schouder 70
Handstand op enkels 52
Handstand op handen en knieën 40
Handstand op hoofd 98
Handstand op hoofd en hand 98
Handstand op knieën 54
Handstand op schenen 28
Handstand op schouders 82
Handstand op schouders bij zittende
 Onder 56
Handstand op stoel 68
Handstand op voeten 24, 46
Handvlag 70
Hoekje in handen 32
Hoge plank 86
Hoge snoek 84
Hoge tegenplank 88
Hoge tegensnoek 84
Hoge zit 1 hand 90
Hoge zit 2 handen 90
Ja-knikker 74
Kikker frontaal 30
Kikker uitbouw 30
Kleerhanger spreidhoekje op kop 22
Knielzit in handen 92
Knielzit in handen frontaal 34
Knielzit op voeten 18
Kop op kopstand 100
Kopbolk 42
Kopstand op voeten 26, 48
Liggende picknick 54
Losse bolk 38
Neerleggen 104
Open vlag 66
Optrekken 105
Picknick 52
Plank 12
Plank dwars 14
Plank op handen 32
Plank op stoel 60
Plank op voeten 44
Plank tussen knieën 26
Roeibootje 52
Schouderstand op knieën 30
Schouderstand op schenen 28
Schouderstand op stoel 68
Schouderstand voeten 22
Schouderzit 76
Secretaressezit 16
Snoek 10
Snoek op handen 32
Snoek op schouder 76
Snoek op stoel 60
Snoek op voeten 44
Snoek tussen knieën 26
Spreidzit om taille 72
Staan in handen 34, 48
Staan in handen 1 been 36
Staan in handen hoog 92
Staan in handen uitgezet 92
Staan op bekken 48
Staan op bok 72
Staan op hoofd 98
Staan op schenen 28
Staan op schouder en hand 80
Staan op schouders zittende Onder 54
Staan op schouders 78
Staan op voeten 20, 46
Stoel 62
Tarzan 90
Tegenarmenstand 40
Tegenbolk 38
Tegenhandstand in handen 42, 96
Tegenhandstand op stoel 68
Tegenhandstand op voeten 24
Tegenkleerhanger 22
Tegenschouderzit 76
Tegenstaan in handen 36
Tegenstaan in handen hoog 94
Tegenstaan op voeten 20
Uitbouw stoel 64
Uithang vlag 66
Vis 82
Vlag 66
Vliegend hert 18
Vogelnestje 10
Zijwaartse snoek 14, 86
Zit met staan in handen 56
Zit met staan op hoofd 58
Zit met zit in handen 56
Zit op stoel 60
Zweefhang plank 86
Zweefhang snoek 84

Index

- Arabesk 64
- Annenstand 40, 94
- Armenzit 74
- Bolk 38
- Borststand op een hand 96
- Contra knielzit in handen 34
- Contra plank 14
- Contra schouderstand op voeten 24
- Contra secretaresseszit 16
- Contra snoek 12
- De Noël 72
- Dodenworpl hand 88
- Dodenworpl handen 88
- Dubbele handstand 100
- Enkele harp 100
- Flambouw 82
- Handstand in handen 42, 50, 94
- Handstand in handen op zijlig 50
- Handstand in handen uitgezet 96
- Handstand op 1 arm 74
- Handstand op 1 knie 70
- Handstand op 1 knie en schouder 70
- Handstand op enkels 52
- Handstand op handen en knieën 40
- Handstand op hoofd 98
- Handstand op hoofd en hand 98
- Handstand op knieën 54
- Handstand op schenen 28
- Handstand op schouders 82
- Handstand op schouders bij zittende Onder 56
- Handstand op stoel 68
- Handstand op voeten 24, 46
- Handvlag 70
- Hoekje in handen 32
- Hogep plank 86
- Hoge snoek 84
- Hoge tegenplank 88
- Hoge tegensnoek 84
- Hoge zit 1 hand 90
- Hoge zit 2 handen 90
- Ja-knikker 74
- Kikker frontaal 30
- Kikker uitbouw 30
- Kleerhanger spreidhoekje op kop 22
- Knielzit in handen 92
- Knielzit in handen frontaal 34
- Knielzit op voeten 18
- Kop op kopstand 100
- Kopbolk 42
- Kopstand op voeten 26, 48
- Liggende picknick 54
- Losse bolk 38
- Neerleggen 104
- Open vlag 66
- Optrekken 105
- Picknick 52
- Plank 12
- Plank dwars 14
- Plank op handen 32
- Plank op stoel 60
- Plank op voeten 44
- Plank tussen knieën 26
- Roeibootje 52
- Schouderstand op knieën 30
- Schouderstand op schenen 28
- Schouderstand op stoel 68
- Schouderstand voeten 22
- Schouderzit 76
- Secretaresseszit 16
- Snoek 10
- Snoek op handen 32
- Snoek op schouder 76
- Snoek op stoel 60
- Snoek op voeten 44
- Snoek tussen knieën 26
- Spreidzit om taille 72
- Staan in handen 34, 48
- Staan in handen 1 been 36
- Staan in handen hoog 92
- Staan in handen uitgezet 92
- Staan op bekken 48
- Staan op bok 72
- Staan op hoofd 98
- Staan op schenen 28
- Staan op schouder en hand 80
- Staan op schouders zittende Onder 54
- Staan op schouders 78
- Staan op voeten 20, 46
- Stoel 62
- Tarzan 90
- Tegenarmenstand 40
- Tegenbolk 38
- Tegenhandstand in handen 42, 96
- Tegenhandstand op stoel 68
- Tegenhandstand op voeten 24
- Tegenkleerhanger 22
- Tegenschouderzit 76
- Tegenstaan in handen 36
- Tegenstaan in handen hoog 94
- Tegenstaan op voeten 20
- Uitbouw stoel 64
- Uithang vlag 66
- Vis 82
- Vlag 66
- Vliegend hert 18
- Vogelnestje 10
- Zijwaartse snoek 14, 86
- Zit met staan in handen 56
- Zit met staan op hoofd 58
- Zit met zit in handen 56
- Zit op stoel 60
- Zweefhang plank 86
- Zweefhang snoek 84