

III^e Arbeiders - Sport OLYMPIADE

Antwerpen
- 1937 -

A80-10434

**OPGELEGDE OEFENINGEN
VOOR MANNEN** ██████████

III° Arbeiders - Sport
OLYMPIADE

Antwerpen
- 1937 -

OPGELEGDE OEFENINGEN
VOOR MANNEN 

III° ARBEIDERS OLYMPIADE ANTWERPEN 1937

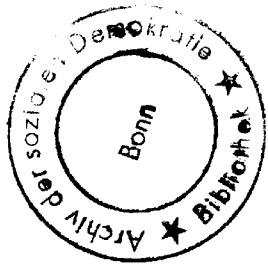
Vrye oefeningen mannen (opgelegd)
De drie oefeningen worden zonder
oponthoud uitgevoerd

GROET

- I 234. — Rechter voet voorwaarts plaatsen, linker voet heffen tot teenstand rechterarm schuins vooropwaarts heffende, hand gesloten, nagels naar voor. Romp goed recht, blik in de richting van de rechter vuist.
- II 234. — Kwart draai links, rechter arm buitenwaarts en afwaarts zakken, rechter voet aansluiten, na goed den draai afgeteekend te hebben. Alles in een tijd.
De 8 tijden langs de 4 zijden herhalen.

1° OEFENING

- I 1. — Heffende tot teenstand — de armen voorwaarts tot schuins buitenopwaarts zwaaien palmen binnenwaarts. Blik opwaarts.
2. — Hielen zakken, de armen voorwaarts afwaarts zakken.
3. — Als bij 1.
4. — Als bij 2.
- II 1. — Rechtervoet zijwaarts rechts plaatsen tot zijwaarts gespreiden stand: armen zijwaarts spreiden palmen afw.
2. — Romp voorwaarts buigen de armen gekruist, ontspannen voor de borts zwaaien en nawippende op dezelfde tijd romp oprichten tot 45°.



A80-10434

3. — Romp opnieuw nawippen en onmiddellijk strekken, armen zijwaarts, palmen afwaarts.
4. — Houden.
- III 1. — Met $\frac{1}{4}$ draai links de armen voorwaarts tot opwaarts zwaaien ; — de rechterarm zwaait ruig langs afwaarts — palmen voorw.
- I 2. — Rechterbeen hoog voorwaarts zwaaien, de armen voorwaarts zakken de handen raken rechtervoet.
3. — Het rechterbeen voorw. plaatsen de armen opwaarts zwaaiende, palmen voorw.
4. — Als twee maar met linkerbeen.
- IV 1. — $\frac{1}{4}$ draai links. Het linkerbeen zwaait links tot zijwaarts gespreiden stand de armen zwaaien zijwaarts gespreid-linkerarm langs afw. — palmen afw.
2. — De romp diep voorwaarts buigen, de armen zwaaien afwaarts tusschen de beenen naar achter.
3. — Romp strekken, de armen zwaaien zijw. palmen opwaarts.
4. — Als bij 2.
- V. 1. — Romp strekken, de armen zwaaien zijw. palmen opwaarts.
2. — Handen draaien, palmen afwaarts de armen afwaarts kreitsen ($\frac{3}{4}$) voorbinnenwaarts tot opwaarts.
3. — Linkerbeen buigende, rechtervoet wijd rugwaarts uitstappen, de armen buitenwaarts afwaarts zakken — handen op den vloer. Blik voorwaarts.
4. — Houden.

- VI 1. — Zakken tot rechterkniestand — de armen voorwaarts tot opwaarts zwaaien. Blik opwaarts, palmen binnenw.
 2. — Romp voorwaarts buigen tot op de dij — de armen zwaaien voorwaarts afw. tot rugw. (beweeglijk-licht).
 3. — Romp strekken de armen voorw. tot opwaarts zwaaien als bij 1.
 4. — Als bij 2.
 - VII 1. — Eenen strekken rechter voet rugwaarts in teenstand de armen voorwaarts tot opwaarts zwaaien.
 2. — Armen buitenwaarts kreitsen, rechtervoet bij linker aansluiten blik opw. palmen binnenwaarts.
 3. — De beenen diep buigen knieen gesloten armen zwaaien buitenwaarts afwaarts, de handen raken den vloer naast de voeten, palmen rugwaarts.
 4. — Houden.
 - VIII 1. — Beenen strekkende de armen buitenwaarts en opw. zwaaien met frandgeklap, armen gestrekt, blik opwaarts.
 2. — $\frac{1}{4}$ draai links de armen buitenwaarts afwaarts zakken tot stand.
 - 3 4 — Houden.
- B. — TUSSCHENOEFENING.
- I 1 4. — Heffen tot teenstand de armen traag schuin buiten opwaarts heffen palmen voorwaarts. inadem.
 - II 1 4. — Houden inadem. voortzetten.

III 14. — Palmen afwaarts, de armen buigen voor de borst afwaarts strekkende uitademen, de vingers raken elkaar. (Drukkende beweging).

IV. 14 — Houden in stand.

V tot VIII. — Als van I tot IV nogmaals herhalen. Vervolgens de oefeningsdeelen in volgende orde uitvoeren.

A — B — A — B — A op het einde van de 3^{de} maal A niet meer den kwart draai links maar eenvoudig de armen afwaarts zakken tot stand — naar de richting van den aanvang.

II^{de} OEFENING.

A.

- I 1. — Linker voet links plaatsen tot zijwaarts gespreiden stand — de armen zijwaarts links tot opwaarts zwaaien. — Blik opwaarts.
2. — De armen rechts kreitsen (rechts afw. links opwaarts).
3. — Rechterbeen buigende toet intvalstand de armen kreitsen verder langs rechts tot de handen den vloer raken — rechterknie is tusschen de beide armen. Blik voorwaarts.
4. — Houden.
- II 1. — Rechterbeen strekken — de armen zijwaarts rechts tot opwaarts zwaaien. Blik opwaarts.
2. — De armen links kreitsen (links afw. rechts opwaarts).
3. — Linkerbeen buigen de armen kreitsen verder tot de handen den vloer raken zooals bij 1-3.
4. — Houden.

III 12. — Linkerbeen strekkende de armen zwaaien afwaarts naar zijwaarts rechts — linkerarm zwaait verder opwaarts tot zijwaarts links palmen afwaarts.

3. — Romp rechts draaien, rechterarm zwaait zijwaarts geheven rugwaarts. Linkerarm gebogen voor de borst — vuisten gebald.

4. — Nawippen van den romp rechts.

IV 1. — Romp links draaien — armen als bij III-3- maar naar links.

2. — Nawippen van de romp links.

3. — Romp voorwaarts draaien — de armen zijwaarts spreiden — palmen afwaarts.

4. — Houden.

V 1. — Met 1/4 draai rechts — rechterbeen buigende — linkerarm langs rugwaarts tot opwaarts heffen — rechterarm langs den korsten weg, opwaarts palmen afwaarts.

2. — De beenen buigen romp voorwaarts buigen — de armen voorwaarts afwaarts tot rugwaarts zwaaien.

3. — De romp strekkende — de armen langs voorwaarts tot opwaarts zwaaien.

4. — Als bij 2.

VI 1. — Beenen en romp strekken — de linkerdij voorwaarts heffen (gebogen) de armen voorwaarts tot opwaarts zwaaien.

2. — Links voorwaarts uitvallen en als bij 5.2 romp en beenen buigen — de armen voor afwaarts tot rugwaarts zwaaien.

3. — Linkerbeen strekken — de armen voorwaarts tot opwaarts zwaaien romp recht.

4. — Met 1/4 draai rechts tot zijwaarts gespreiden stand armen zijwaarts gespreid.
- VII 1. — Linkervoet bij rechter aansluiten en met kniewippen de armen buitenwaarts afwaarts kretsen (voorbinnen tot opwaarts).
2. — En metlicht kniewippen de armen buitenwaarts kretzen (zijw. afw. voorbin. opwaarts) en springen ter plaatse, gansch gestrekt en armen opwaarts.
3. — Neerkomen in diep gebogen gesloten stand — de armen zwaaien buitenafw. de handen raken den vloer naast de hielen, Hoofd recht. Palmen rugw.
4. — Houden.
- VIII 1 — Beenen strekken — 1/4 draai rechts — het linkerbeen rugwaarts heffen de armen zwaaien voorwaarts tot opwaarts palmen binnen. Blik opwaarts.
2. — Linkervoet bij rechter plaatsen, de armen zwaaien voorw, afwaarts tot stand.
- 3 4. — Houden.
- B. — TUSSCHENOEFENING**
- I 1. — Armen zijwaarts spreiden palmen opwaarts.
2. — Armen buigen-ellebogen zijwaarts vuisten boven de schouders.
3. — Armen strekken zijwaarts spreiden-palmen afwaarts.
4. — Houden.
- II 1 4. — Houden.
- III 1 4. — Armen buitenw. kretsen (afw. voorbin. opw. tot opwaarts).
- IV 1 4. — Houden.



- V 1 4. — Diep de beenen buigen armen afwaarts zakken de handen raken licht den vloer naast de hielen, kniën gesloten.
- VI 1 4. — Houden.
- VII 1 4. — Beenen strekken, de armen buitenwaarts opwaarts heffen palmen binnenwaarts. Blik opwaarts.
- VIII 1. — Armen voorwaarts afwaarts, zwaaien tot stand.
- 2 4. — Houden.
de oefeningsdeelen uitvoeren als volgt :
- ABABA — Bij de laatste maal A valt de 1/4 draai weg.

3^{de} OEFENING

A.

- I 1. — Rechter voet rugwaarts plaatsen tot dwars gespreiden stand, de armen zwaaien voorwaars palmen binnenwaarts.
2. — Armen buigen — handen aan de borst palmen afwaarts.
3. — Armen voorwaarts strekken palmen afwaarts.
4. — De armen zijwaarts spreiden — palmen en blik opwaarts.
- II 1 4. — Als bij I - 1-4.
- III 1. — Armen voorwaarts zwaaien — palmen afwaarts armen los zwaaien.
2. — Armen afwaarts — en rugwaarts zwaaiende — de beenen buigende als aanloop om den sprong die volgt.
3. — Draaisprong — met afstoot van linker voet en rechter been voorwaarts zwaaien en met 1/2 draai links springen tot.

4. — Linker uitvalstand voorwaarts rechter been
wijd rugwaarts gestrekt, handen op de
vloer. Blik naar voor. Armen langs voor en
buiten afwaarts.
- IV 1. — Rechter voet zijwaarts rechts plaatsen —
tot zijwaarts gespreiden stand, linkerbeen
strekken — de vingers raken steeds den
vloer.
2. — Romp strekken de armen voorwaarts tot
opwaarts zwaaien palmen binnenwaarts.
3. — Armen zijwaarts spreiden, palmen afwaarts.
4. — Houden.
- V 1. — Armen buitenw. kreitsen (afw., voorbi-
nennw.) tot opwaarts.
2. — Romp voorwaarts buigende, linker arm
buitenw. zwaaiende linkerhand nevens en
buiten linkervoet op den vloer plaatsen,
rechter arm zijwaarts rechts geheven, blik
naar de rechter hand, linker been gebogen.
3. — Romp strekkende, de armen zijwaarts spre-
den palmen afwaarts.
4. — Houden.
- VI 1 4. — Als bij V - 1-4 maar rechts.
- VII 1. — De armen langs de kortste weg opwaarts
zwaaien palmen voorwaarts, blik opwaarts.
2. — Groote buiging van den romp voorwaarts
(ontspannen) den rug der handen op den
vloer, en onmiddellijk den romp terug heffen
tot 450.
- 3 4. — Tweemaal romp nawippen.
- VIII 1. — 1/4 draai links tot dwars gespreiden stand
linker voet voor (rechter voet op den punt)
de armen zijwaarts spreiden palmen
afwaarts.

2. — De armen buitenw. kreitsen. (afw. begin-
nende).
 3. — Rechter voet bij linker sluiten — armen
afwaarts zakken tot stand.
 4. — Houden.
- B. — TUSSCHENOEFENING.
1. — Rechts zijwaarts rechts uitvallen-de armen
zijwaarts spreiden romp recht palmen af-
waarts.
 - 2 4. — De palmen opwaarts draaien en traag
armen opwaarts heffen. Blik opwaarts.
- II 1 4. — Houden.
- III 1. — Vlug standwisselen-rechterbeen strekken
het linkerbeen buigen tot linkeruitval-
stand-armen zijwaarts gespreid, palmen
afwaarts ; romp recht.
- 2 4. — Als bij I. - 2-4.
- IV 1 4. — Houden.
- V 1. — Rechtervoet wijd rugwaarts zwaaien, de
armen zwaaien zij — en afwaarts handen
op den vloer tot linker uitvalstand.
2. — Linkerbeen bij rechter strekken tot hand
en voet steun voorlins de armen buigende.
 3. — Armen strekken.
 4. — Houden.
- VI 1 4. — Houden.
- VII 1. — Beenen buigen tot gesloten stand-voeten
tusschen de handen knieën gesloten.

2. — Beenen strekken de armen zwaaien voorwaarts tot opwaarts palmen binnenwaarts, blik opwaarts.

3 4. — Houden.

VIII 1. — Armen vlug buitenwaarts en afwaarts zakken tot stand.

2 4. — Houden.

Uitvoeren in volgorde als bij de eerste oefening.

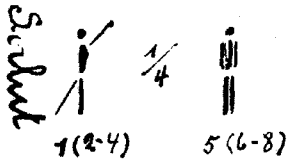
ABABA

Algemeene aanmerking : De groet en de drie oefeningen worden *zonder oponthoud* achter elkaar uitgevend.



Sonnerie: 16 Apr.

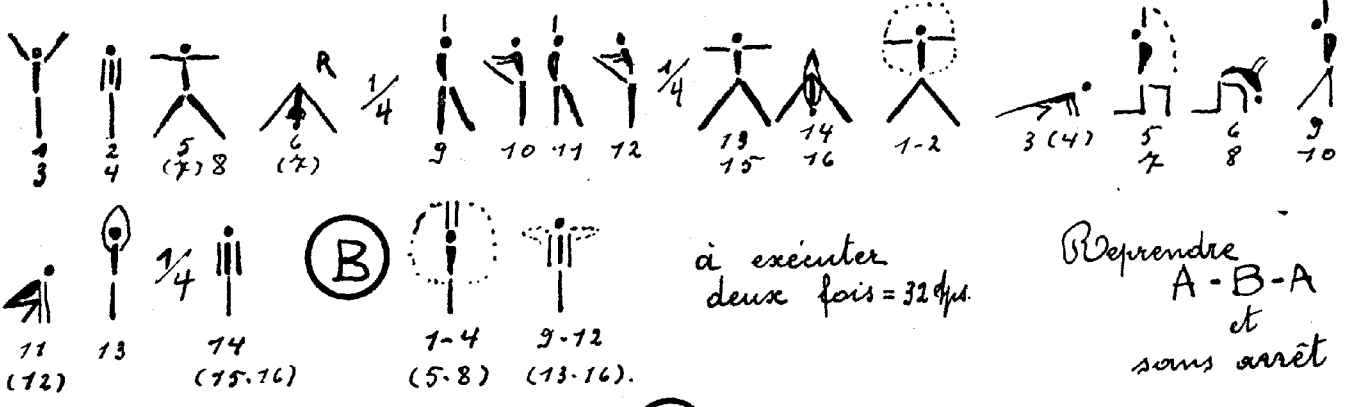
H. Omnes. Anvers 1937



à exécuter sur les 4 faces et sans arrêt:

Exercices généraux Olympiques

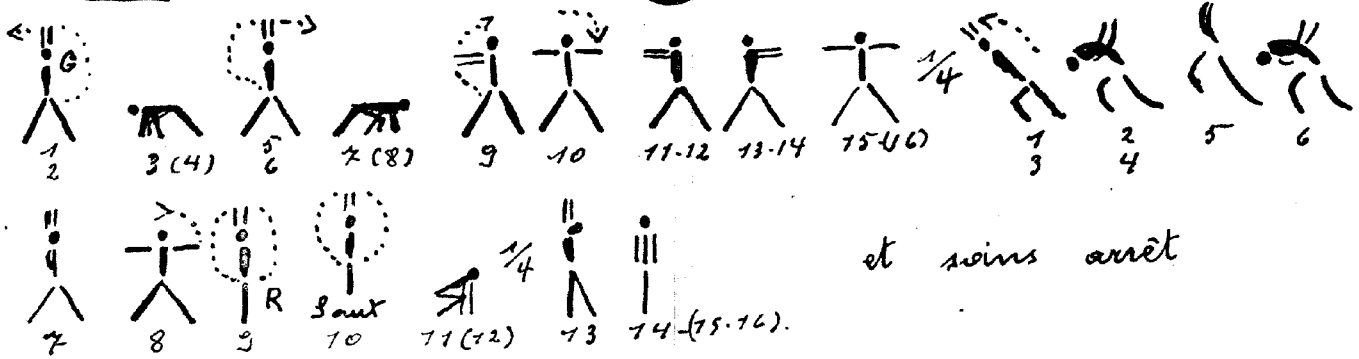
I exercice



à exécuter deux fois = 32 qps.

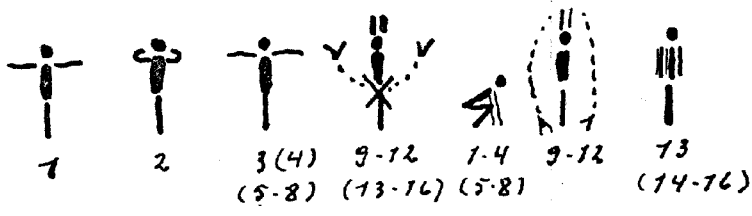
Reprendre A-B-A et sans arrêt

II exercice

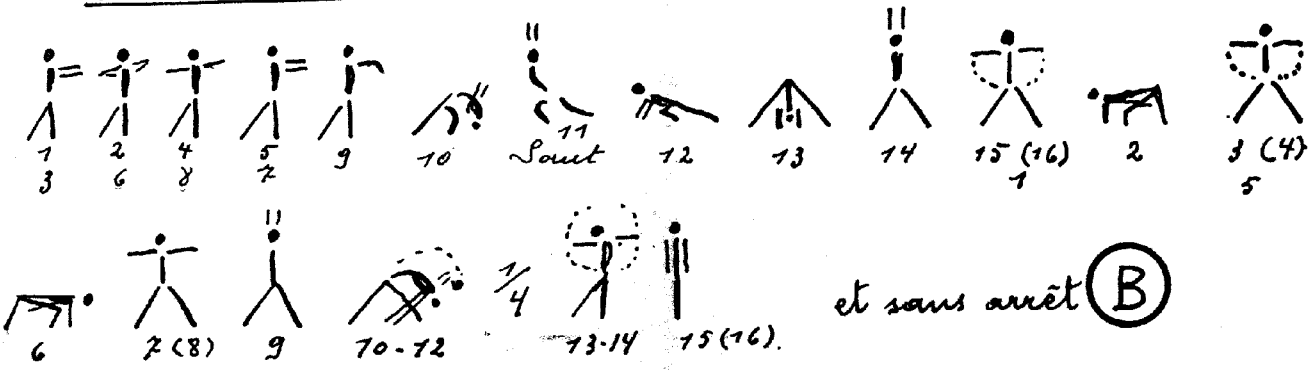


et sans arrêt

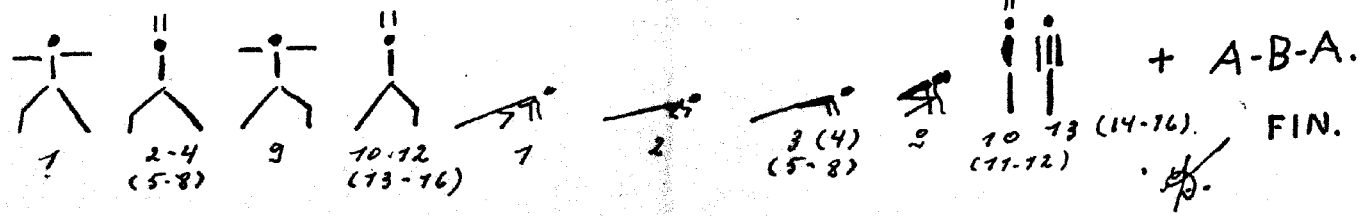
Reprendre A-B-A et sans arrêt



III exercice



et sans arrêt (B)



+ A-B-A.

FIN.