

**F E D E R A L E -
ARBEIDERSCHOOL
VOOR TURNEN**



**Opgelegde oefeningen voor de afdeulings- en
persoonlijke wedstrijden aan de toestellen
voor het Bondsfeest ingericht te Luik van
12 tot 15 OOGST 1939**

**door den Socialistischen
Turnbond van België**

Oefeningen samengesteld door de makers
'oren.

A 80-10690

**- F E D E R A L E -
ARBEIDERSCHOOL
VOOR TURNEN**



**Opgelegde oefeningen voor de afdeulings- en
persoonlijke wedstrijden aan de toestellen
voor het Bondsfeest ingericht te Luik van
12 tot 15 OOGST 1939**

**door den Socialistischen
Turnbond van België**

**Oefeningen samengesteld door de makkers
Venesoen, Hamelinck, Vandoren.**

AFDEELINGSWEDSTRIJD VOOR MANNEN. — REK

Aanmerking: uitgangshouding voor al de graden: gesloten stand onder het rek, armen schuins afwaarts gestrekt, duimhouding.

LAGERE GRAAD.

- 1) springen tot zijhang voorlings, kneukelgreep.
- 2) armen buigen, voor-rug en voorwaarts zwaaien en door half omgekeerden hang voorlings linker been zijwaarts links heffen en door linker beenhang buiten linker greep wippen tot zijsteun en linker dijzit voorlings.
- 3) door linker beenhang rugwaarts draaien om de breedteas tot zijsteun en linker dijzit.
- 4) linker been heffen over het rek en bij rechter aansluiten en rugwaarts draaien tot halfomgekeerde hang voorlings en voorwaarts zwaaien tot zijhang, rug en voorwaarts zwaaien tot halfomgekeerden hang voorlings rechter been zijwaarts rechts heffen en door rechter beenhang wippen tot zijsteun en rechter dijzit.
- 5) door rechter beenhang rugwaarts draaien om de breedteas tot zijsteun en rechter dijzit, rechter been zijwaarts rechts heffen en achter het rek aansluiten bij linker.
- 6) voorwaarts zakken tot horizontale lig voorlings, en voorwaarts om de breedteas draaien tot halfomgekeerde zijhang voorlings beenen voor het rek gestrekt.
- 7) beenen buigen en tusschen de greep draaien en beenen strekken tot zijhang ruglings.
- 8) voorwaarts draaien met gestrekte beenen tot halfomgekeerde zijhang ruglings, beenen achter het rek, beenen buigen en tusschen de greep voorwaarts voor het rek strekken tot halfomgekeerde zijhang voorlings en rugwaarts draaien om de breedteas tot zijsteun voorlings.
- 9) linker been zijwaarts heffen en voet op het rek plaatsen, linker arm zijwaarts links heffen, palm afwaarts, over het rek springen tot halfgebogen stand ruglings armen zijwaarts gespreid, palmen afwaarts.



A80-10690

MIDDELBARE GRAAD.

- 1) springen tot zijhang voorlings, kneukelgreep.
- 2) armen buigen, voor-rug en voorwaarts zwaaien en door half-omgekeerde zijhang voorlings, wippen tot zijsteun voorlings, rugwaarts draaien om de breedteas tot zijsteun voorlings.
- 3) rugwaarts draaien tot halfomgekeerde zijhang voorlings en voor-rug- en voorwaarts zwaaien, rechter hand loslaten en met $1/2$ links om de lengteas wisselen tot gemengde greep, voorwaarts zwaaien tot halfomgekeerde hang en door linker teenhang wippen tot zijsteun en dijzit voorlings tusschen de greep.
- 4) rechter been over het rek heffen en met $1/2$ links om de lengteas rechter greep wisselen tot kneukelgreep en zijsteun voorlings.
- 5) zakken tot horizontale lig voorlings en voorwaarts draaien en met horizontale hang voorlings zakken tot zijhang voorlings, met gestrekte beenen rugwaarts draaien tot halfomgekeerde hang voorlings beenen voor het rek beenen buigen en door de greep draaien, beenen strekken tot horizontale hang ruglings.
- 6) zakken tot gestrekte zijhang ruglings met gestrekte beenen voorwaarts draaien en beenen buigen, door de greep voor het rek strekken tot halfomgekeerde zijhang voorlings.
- 7) rugwaarts draaien om de breedteas tot zijsteun voorlings, tijdens het draaien greep wisselen tot palmgreep.
- 8) met beide voeten tusschen de greep op het rek springen en voorwaarts draaien om de breedteas tot gestrekte voetsteun voorlings en afspringen tot halfgebogen zijstand ruglings, armen zijwaarts gestrekt, palmen afwaarts.

HOOGERE GRAAD.

- 1) springen tot zijhang voorlings, kneukelgreep.
- 2) armen buigen, voor en rugwaarts zwaaien tot zijsteun voorlings rugwaarts draaien om de breedteas tot zijsteun voorlings.

- 3) zakken tot lig en armen zijwaarts spreiden en greep wisselen tot palmgreep en armen strekken tot zijsteun voorlings.
- 4) rugwaarts zwaaien tot omgekeerde handsteun en 2 maal om de breedteas draaien tot zijsteun voorlings.
- 5) zakken tot horizontale lig en armen zijwaarts spreiden, greep wisselen tot kneukelgreep en voorwaarts draaien tot horizontale hang voorlings zakken tot zijhang voorlings.
- 6) rugwaarts draaien met gestrekte beenen tot halfomgekeerde hang voorlings, beenen buigen en door de greep rugwaarts tot horizontale hang ruglings.
- 7) beenen buigen en voorwaarts voor het rek strekken tot omgekeerde hang voorlings en rugwaarts draaien om de breedteas tot zijsteun voorlings tijdens de draai de greep wisselen tot palmgreep.
- 8) met beide voeten tusschen de greep op het rek springen en voorwaarts draaien om de breedteas, achter het rek de greep wisselen tot kneukelgreep en rugwaarts draaien en afspringen tot halfgebogen zijstand ruglings armen zijwaarts gespreid, palmen afwaarts.

AFDEELINGSWEDSTRIJD — MANNEN.

OPGELEGDE OEFENINGEN — PAARD MET BOGEN.

LAGERE GRAAD.

Uitgangshouding : zijstand voorlings voor den zadel, handen aan de bogen-duimhouding.

- 1) Huppen tot steun, linker been zijwaarts links onder linker hand zwaaiende en terug linker been onder linker hand zwaaiende, afspringen tot de uitgangshouding.
- 2) Zelfde bewegingen met het rechter been onder rechter hand
- 3) Huppande linker been tusschen de bogen over den zadel buigen en strekken tot steun, beenen dwars gespreid linker voor;

beenen buigende over den zadel heffen en strekkende wisselen, rechter been voor.

- 4) Met 1/4 draai links, wisselen tot dwarsen dijsteun op den zadel, beide handen in kneukelgreep op den linker boog — door zit beenen voorwaarts en rugwaarts zwaaien en met 1/4 draai links, door steun op den boog, linker been over den rechter boog zwaaien, om linker hand te lossen en den anderen boog te vatten tot zijsteun voorlings en onmiddellijk rechter been zijwaarts rechts over het paard te heffen, rechter dij tegen rechter hand.
- 5) Rechter been terug over het paard zwaaiende, beenen vluchtig sluiten en onmiddellijk linker been zijwaarts links over het paard zwaaien, linker dij tegen linker hand.
- 6) Met 1/4 draai rechts zakken tot dwarsen spreidzit, beide handen op den voorsten boog — kneukelgreep —, beenen voor- en rugwaarts zwaaien en beenen sluitende met 1/4 draai rechts zijwaarts rechts afspringen tot gebogen zijstand ruglings, armen zijwaarts geheven palmen afwaarts.

MIDDELBARE GRAAD.

Uitgangshouding : Zijstand voorlings voor den zadel, handen aan de bogen — duimgreep.

- 1) Huppen tot steun, linker been zijwaarts rechts onder rechter hand zwaaien en zijwaarts links onder linker hand zwaaiende, afspringen tot de uitgangshouding.
- 2) Zelfde als onder 1, maar met rechter been, onder linker en rechter hand.
- 3) Met een stap zijwaarts links, armen zijwaarts spreiden, palmen afwaarts rechter voet aansluitende, linker hand op den nek en rechter hand op linker boog plaatsen, duimgreep, onmiddellijk door vluchtigen steun van linker hand op den nek, met 1/4 draai rechts, het linker been over den nek zwaaiende huppen tot dwarsen spreidzit op den nek voor linker boog, linker arm voor-

waarts gestrekt, palm afwaarts, rechter hand op linker boog — kneukelgreep

- 4) Linker hand nevens rechter plaatsen in pinkgreep (rechter arm geheel binnenwaarts gedraaid) om met 3/4 draai rechts, rechter been over den nek te zwaaien en bij 't linker te sluiten tot zijsteun ruglings (rechter arm heeft zijwaarts rechts gezwaaid om den rechter boog te vatten).
- 5) Rechter been onder rechter hand, linker been onder linker hand zwaaien tot zijsteun voorlings; rechter been terug onder rechter hand en linker been onder linker hand zwaaien tot zijsteun ruglings.
- 6) Beenen buigen en over den zadel tusschen de bogen terug strekken tot zijsteun voorlings, linker been onder linker hand zwaaien en met 1/4 draai links, rechter been onder rechter hand zwaaiende afspringen tot dwarsen buigstand zijlings links, linker hand aan linker boog, rechter arm voorwaarts gestrekt, hand open, palm binnenwaarts.

HOOGERE GRAAD.

Uitgangshouding. Zijstand voorlings voor den zadel, handen aan de bogen, duimgreep.

- 1) Huppende, de beenen onder linker hand zwaaiende, met 3/4 draai rechts, door vluchtigen steun van de linker hand op het kruis, linker been over het kruis heffende, tot dwarsen spreidzit op het kruis voor rechter boog (rechter hand in pinkgreep, den arm gansch gedraaid, linker arm voorwaarts gestrekt, palm afwaarts):
- 2) Linker hand vluchtig op rechter boog plaatsende (kneukelgreep) met 3/4 draai links op rechter arm, linker been over het kruis zwaaien, wisselen tot zijsteun ruglings (linker arm heeft zijwaarts gezwaaid en linker hand vat linker boog).
- 3) Rechter been zijwaarts links onder linker hand en zijwaarts rechts onder rechter hand zwaaien tot zijsteun ruglings; linker been zijwaarts rechts onder rechter hand en zijwaarts links onder linker zwaaien tot zijsteun ruglings.

- 4) Beenen buigen en over den zadel heffen, afwaarts strekken tot zijsteun voorlings; rechter been onder rechter hand zwaaien, beide beenen zijwaarts links zwaaien en onder linker hand, boven linker boog kruisende wisselen, linker been voor, zijwaarts rechts zwaaien en onder rechter hand, boven rechter boog kruisende wisselen, rechter been voor; zijwaarts links zwaaiende, rechter been onder linker hand en rechter been voort zwaaiende zijwaarts rechts over het paard heffen rechter dij tegen rechter hand.
- 5) Rechter been terug over het paard zwaaien om beide beenen gestrekt en gesloten met 1/4 draai links onder linker hand te zwaaien, tot dwarsen buigstand zijlings links, linker hand aan linker boog, rechter arm voorwaarts gestrekt, hand gesloten, duimhouding.

AFDEELINGSWEDSTRIJD — OPGELEGDE OEFENINGEN
DAMEN — REK (SCHOUDERHOOGTE).
LAGERE GRAAD.

Uitgangshouding voor al de oefeningen: Zijstand voorlings.

- 1) Hielen heffen, beenen half buigende, handen aan het rek (kneukelgreep); voorwaarts huppen tot strekhang en nijgstand ruglings, (hoofd, romp en beenen in eenzelfde lijn).
- 2) Linker dij voorwaarts heffen, linker been voorwaarts strekken, linker been afwaarts zakken. Zelfde bewegingen met rechter been.
- 3) Armen buigende rugwaarts huppen tot halven buigstand. Rugwaarts draaiende huppen tot hand- en linker beenhang buiten de linker hand. (Rechter been drukt tegen het rek). Linker been strekkende zijwaarts links zakken en onder het rek heffende bij het rechter sluiten; zakken tot buigstand Zelfde bewegingen met rechter been en in de richting rechts.
- 4) Huppen tot buigsteun, door lig voorlings, lichaam voorwaarts gebogen, handen verpakken tot palmgreep, voorwaarts draaien, om het rek, tot half gebogen zijstand voorlings, handen blijven in palmgreep aan het rek, maar de armen zijn gestrekt. Beenen

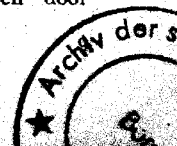
strekken tot teenstand, armen gestrekt handen aan het toestel, hielen en armen zakken tot stand.

MIDDELBARE GRAAD.

- 1) Hielen heffen, handen aan het toestel (kneukelgreep), beenen vlug half buigen en strekkende voorwaarts huppen tot vluchtigen hang en nijgstand ruglings en onmiddellijk terug rugwaarts zwaaien tot half gebogen zijstand voorlings, handen blijven aan het toestel.
- 2) Rugwaarts draaien tot half omgekeerden hang; linker been zijwaarts links onder het rek heffen tot beenhang buiten linker hand rechter been voorwaarts zakken tot het hoofd, den romp en het rechter been eenzelfde, horizontale lijn vormen. Rechter been op- en afwaarts zwaaiende wippen tot handsteun en linker dijzit buiten de linker hand. Rechter been afwaarts.
- 3) Linker been strekkende zijwaarts links over het rek heffende bij het rechter sluiten en afsprongen tot half gebogen zijstand voorlings. Handen aan het toestel.
- 4) De oefening onder 2 beschreven hernemen maar links lezende waar rechts staat en omgekeerd.
- 5) Rechter been strekkende zijwaarts rechts over het rek heffende bij 't linker sluiten tot zijsteun voorlings. De armen lichtjes buigende, beenen voorwaarts en rugwaarts zwaaiende met 1/4 draai links afspringen tot dwarsen buigstand zijlings rechts, rechter hand aan het toestel, linker arm zijwaarts links geheven (palm afwaarts). Beenen strekken tot teenstand, hielen en armen zakken tot stand.

HOOGERE GRAAD.

- 1) Hielen heffen, handen aan het toestel, kneukelgreep, beenen vlug half buigen en strekkende huppen tot zijsteun voorlings, afspringen tot half gebogen zijstand, opwaarts springen en door



hang voorwaarts zwaaien tot vluchtigen hang en nijgstand ruglings, even met de voeten den grond raken om onmiddellijk terug rugwaarts te zwaaien tot half gebogen zijstand.

- 2) Rugwaarts draaien tot hand- en linker beenhang tusschen de greep, met een tusschenzwaai van het rechter been wippen tot hand- en linkerdijssteun tusschen de handen (rechter been is afwaarts, linker been is voorwaarts gestrekt).
- 3) Linker been zijwaarts links onder linkerhand zwaaien tot zijsteun voorlings. Armen buigen tot lig voorlings lichaam voorwaarts gebogen; voorwaarts draaien om de breedte-as tot half omgekeerde hang, rechter been buigende onder het rek en tusschen de armen tot rechter beenhang, linker been blijft gestrekt voor het rek.
- 4) Met een tusschenzwaai van het linker been wippen tot hand- en rechter dijssteun tusschen de handen (linker been is afwaarts, rechter been is voorwaarts gestrekt).
- 5) Rechter been zijwaarts rechts onder de rechter hand zwaaiende, afspringen tot gebogen zijstand voorlings, opwaarts springen tot zijsteun voorlings.
- 6) Linker been zijwaarts links heffen tot voetstand op het rek, en rechter been gebogen over het rek heffende voorwaarts afspringen tot half gebogen zijstand ruglings, armen zijwaarts geheven palmen afwaarts. Beenen strekken tot teenstand. Hielen en armen zakken tot stand.

KUNSTTURNEN — MANNEN.

REK — SPRINGHOOGTE.

Uitgangshouding : zijstand onder het rek, armen rugwaarts geheven.

- 1) Springen tot zijhang, kneukelgreep armen buigen voor, rugwaarts zwaaien tot zijsteun voorlings, onmiddellijk rugwaarts om het rek draaien tot omgekeerde streksteun. — tweemaal door hang rugwaarts om het rek draaien (reuzenzwaai) — na den tweeden zwaai, rechtergreep wisselen naar links over linkergreep

in kneukelgreep en door gekruisten hang, voorwaarts zwaaien met 1/2 draai rechts, linkergreep zijwaarts links plaatsen in kneukelgreep tot zijsteun voorlings.

- 2) Rechtergreep wisselen, voorwaarts draaien door horizontalen zijhang voorlings tot strekhang.
- 3) Armen buigen, voor- rug- voorwaartzwaaien en door half omgekeerden hang wippen tot zijsteun voorlings.
- 4) Door dijssteun voorwaarts om het rek draaien, rugwaarts zwaaien met een 1/2 draai rechts, linkergreep zijwaarts links plaatsen in palmgreep en door halfomgekeerden hang wippen en rugwaarts zwaaien tot omgekeerden streksteun, — tweemaal door hang voorwaarts draaien (reuzenzwaai) — na den tweeden zwaai lichaam buigen, beenen spreidende en voeten op het rek plaatsende, — voorwaarts draaien tot dezelfde steun, — vlug greep wisselen in kneukelgreep, rugwaarts draaien, door hand en gespreiden voetsteun, — voorwaarts afspringen tot gebogen zijstand ruglings, armen zijwaarts gespreid, palmen afwaarts.

KUNSTTURNEN MANNEN.

OPGELEGDE OEFENINGEN: BARREN.

- 1) uitgangshouding: dwarse streksteun, armen afwaarts gestrekt, duimhouding.
- 2) toestel vatten, pinkgreep, en rugwaarts draaien tot halfomgekeerde hang voorlings en wippen tot dwarsen streksteun, beenen voorwaarts geheven.
- 3) met gestrekte armen en beenen zich heffen tot omgekeerde dwarse handstand.
- 4) voorwaarts zakken en door buigsteun voorwaarts huppen tot dwarsen streksteun, beenen voorwaarts geheven en met linker been onder rechter hand over rechter barre glijden tot horizontale elleboogsteun.
- 5) heffen tot omgekeerde bovenarmsteun en rugwaarts draaien om

de breedteas tot dezelfde steun en rugwaarts zakken tot dwarsen streksteun en beenen voorwaarts heffen tot spreizigt voor de greep.

- 6) rugwaarts draaien om de breedteas tot horizontale lig voorlings.
- 7) beenen sluiten, voor- en rugwaarts zwaaien en door hang voorwaarts zwaaien en buigen tot halfomgekeerde hang en wippen tot dwarsen streksteun beenen voorwaarts gestrekt.
- 8) met gestrekte beenen onder linker hand over linker barre, rechter hand verplaatsen om linker barre, linker op rechter barre, beenen vlug spreiden en lichte slag op de barre, beenen sluiten en rugwaarts zwaaien tot omgekeerde handsteun zijlings op rechter barre, kneukelgreep en afspringen met gestrekte beenen door de greep tot zijlingsche halfgebogen stand ruglings, armen zijwaarts gespreid, palmen afwaarts.

PERSOONLIJKE PRIJSKAMP — MANNEN.

OPGELEGDE OEFENING AAN DE RINGEN.

- 1) Uit hang, door vluchtigen horizontalen hang voorlings rugwaarts draaien tot half omgekeerden hang, voor-, rug- en voorwaarts zwaaien en rugwaarts draaien tot steun, beenen voorwaarts heffen, voorwaarts draaien tot omgekeerden streksteun.
- 2) Rugwaarts draaien tot horizontale steun; beenen vooraarts buigen (dijen voorwaarts heffen), rugwaarts draaien tot streksteun; beenen afwaarts strekken.
- 3) Rugwaarts draaien tot half omgekeerden hang; voorwaarts, rugwaarts en voorwaarts zwaaien en rugwaarts draaiende armen zijwaarts spreiden tot hang en voorwaarts zwaaien tot half omgekeerden hang; wippen (kippen) tot streksteun beenen voorwaarts heffen.
- 4) Voorwaarts draaien door buigsteun en door buighang tot buigsteun, nogmaals voorwaarts draaien en door buighang voorwaarts

zwaaien en rugwaarts draaiende, beenen zijwaarts gespreid afspringen tot buigstand.

(Het lichaam blijft tijdens het rugwaarts draaien bij den afsprong volledig gestrekt).

PERSOONLIJKE WEDSTRIJD — MANNEN.

OPGELEGDE OEFENING — PAARD MET BOGEN.

Uit zijstand achter het paard: rechter pinkgreep op rechter boog, linker hand op het kruis.

Huppen tot steun en met halve draai links, linker been over linker boog zwaaien, linker hand op linker boog plaatsende, rechter been onder rechter hand zwaaien tot zijsteun voorlings.

Rechter been onder linker en rechter hand zwaaien. Linker been onder het linker hand naar rechts zwaaien en beenen onder rechter hand kruisen, rechter been voor naar links zwaaien en kruisen onder linker hand, linker been voor.

Naar rechts zwaaien, linker been onder rechter hand tot steun voorlings.

Beide beenen onder linker en rechter hand kreitsen en met $\frac{3}{4}$ draai rechts onder linker hand zwaaiende beenen over het kruis en met steun van linker hand op het kruis de beenen over de bogen tot dwarsstand zijlings links achter het paard.

PERSOONLIJKE PRIJSKAMP — DAMEN.

REK — SCHOUDERHOOGTE.

Uitgangshouding: Zijstand voorlings op een grooten stap van het rek.

- 1) Voorwaarts huppen tot hang (kneukelgreep) en voorwaarts

zwaaien; linkerbeen tusschen de handen en onder het rek heffen tot beenhang en voorwaarts draaien tot steun en linker dijzit tusschen de greep.

- 2) Linker been gestrekt onder linker hand zwaaien tot zijsteun voorlings; — Romp voorwaarts buigende, voorwaarts draaien tot half omgekeerden hang; — rechter been buigen, tot beenhang tusschen de greep. — Met een tusschenzwaai, zwaaien tot steun en rechter dijzit tusschen de greep.
- 2) Greep wisselen tot palmgreep; — door hand- en rechter beenhang voorwaarts draaien tot vorige houding.
- 4) Met halve draai rechts, door steun op rechter hand en dij, linker been gestrekt over het rek heffen tot zijsteun voorlings.
- 5) Afspringen tot buigstand, handen aan het rek (kneukelgreep) — en onmiddellijk, beenen strekkende, voorwaarts zwaaien, door buighang, en voorwaarts afspringen tot buigstand armen zijwaarts geheven, palmen afwaarts.

KUNSTTURNEN VROUWEN.

OPGELEGDE OEFENINGEN: BARREN.

Uitgangshouding: Gesloten stand armen zijwaarts gespreid, palmen afwaarts.

- 1) springen tot dwarse streksteun, duimgreep.
- 2) voor en rugwaarts zwaaien en door buigsteun voorwaarts huppen tot spreizit voor de greep.
- 3) met 1/4 draai links tot zijlingse dijsteun rechterbeen gestrekt, linker gebogen, armen zijwaarts gespreid, palmen afwaarts.
- 4) 1/2 draai links over linker barre tot zijdelingse steun voorlings kneukelgreep en met 1/4 draai links linker been over linker barre en rechter barre heffen tot horizontale lig ruglings.
- 5) beenen sluiten, rug en voorwaarts zwaaien en rugwaarts draaien om de breedteas tot halfomgekeerde bovenarmsteun, ruglings, en wippen tot spreizit voor de greep.

- 6) greep wisselen en voorwaarts glijden tot horizontale lig voorlings, voorwaarts draaien om de breedteas tot spreizit voor de greep.
- 7) beenen heffen en sluiten, rug-voor en rugwaarts zwaaien tot omgekeerde bovenarmsteun.
- 8) voorwaarts draaien om de breedteas tot halfomgekeerde bovenarmsteun ruglings en wippen tot dijzit op rechter barre voor de linkergreep.
- 9) met 1/4 links tot handsteun op de linker- en dijsteun op de rechter barre.
- 10) zakken tot horizontale lig ruglings, armen zijwaarts gespreid, palmen opwaarts.
- 11) linkerbarre vatten, kneukelgreep, en zich heffen tot omgekeerde schoudersteun zijlings op de rechter barre.
- 12) en rugwaarts draaien om de breedteas tot halfgebogen stand, zijlings voorlings armen zijwaarts gespreid palmen afwaarts.

PERSOONLIJKE PRIJSKAMP — DAMEN

PAARD MET BOGEN.

Uitgangshouding: Zijstand voorlings op 5 meters van het paard.

- 1) Door aanloop en afstoot van 2 voeten, huppen tot steun op de bogen, de beenen buigende tusschen de handen tot streksteun, beenen voorwaarts gestrekt; beenen afwaarts zakken; linker been buigende tusschen de bogen over het paard heffen en afwaarts strekken; rechter been gestrekt onder rechter hand zwaaiende, afspringen tot buigstand handen aan de bogen.
- 2) De oefening hernemen maar zonder aanloop en links lezen waar rechts staat en omgekeerd
- 3) Door steun van beide handen op de linker boog (linker hand in pink-, rechter hand in duimgreep) met kwart draai rechts huppen tot dwarsen spreizit op den nek, handen in steun op linker

hoog (kneukelgreep); beenen voorwaarts en rugwaarts zwaaien en, door steun op linker boog, beenen dwars spreidende boven den nek, rechter been voor, met halve draai links tot dwarsen spreidzit, linker arm zwaait voor-, zijwaarts links en rugwaarts tot steun op linker boog (beide handen in palmgreep).

- 4) Heffen tot gestrekten dijsteun, armen zijwaarts heffende, palmen opwaarts; kwart draai rechts, armen blijven zijwaarts geheven; door steun van rechter hand (palmgreep) op de linker boog, en linker hand op rechter boog met $3/4$ draai rechts, linker been over de nek zwaaien, tot linker kniestand op het kruis, rechter been en romp horizontaal in een rechte lijn; handen in kneukelgreep op rechter boog; armen zijwaarts spreiden, palmen afwaarts.
- 5) Door steun op de linker boog (kneukelgreep) rechter been af en terugzwaaien, om, linker been bij 't rechter strekkende, zijwaarts links af te springen tot dwarsen baigstand zijlings rechts, armen voorwaarts, palmen afwaarts.

