

Notes

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Introductie

Lief nieuw lid,
Welkom in de magische wereld van Pegasus!
Je staat aan het begin van een mooi groen avontuur waarin je ongetwijfeld veel trucjes gaat leren, nieuwe vrienden gaat maken en onvergetelijke herinneringen zal maken.

Om je niet zomaar onder te dompelen in de bestaande gebruiken en voor anderen soms rare uitspraken, hebben wij voor jou dit Groene Boekje samengesteld. We hebben geprobeerd om alle nuttige informatie voor je te verzamelen; van trainingstijden en -regels, tot de tekst van het Pegalied en belangrijke contacten. Lees snel verder en laat je langzaam groen worden!

Liefs, De SEKCie

Dear new member,
*Welcome to the magical world of Pegasus!
You are about to start a beautiful green adventure, in which you will doubtlessly learn new tricks, make new friends and create unforgettable memories.*

To make sure you are not just thrown in the deep end in our society full of strange habits and sayings, we have composed this Green Booklet for you. We have tried to gather all the useful information you might need; from the training schedule and -rules, to the lyrics of the Pegasong and important contact details. Unfortunately, not all the contents of this booklet are in English. If you might have any questions or aren't sure about the meaning of certain things, don't hesitate to contact any of the Dutchies. We tend to get a bit weird about our language and traditions and are more than happy to explain this stuff to you! Now without further ado, please read on and continue your journey. Get green!

Lots of love, The SEKCie

Notes

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Introductie

Lief nieuw lid,
Welkom in de magische wereld van Pegasus!
Je staat aan het begin van een mooi groen avontuur waarin je ongetwijfeld veel trucjes gaat leren, nieuwe vrienden gaat maken en onvergetelijke herinneringen zal maken.

Om je niet zomaar onder te dompelen in de bestaande gebruiken en voor anderen soms rare uitspraken, hebben wij voor jou dit Groene Boekje samengesteld. We hebben geprobeerd om alle nuttige informatie voor je te verzamelen; van trainingstijden en -regels, tot de tekst van het Pegalied en belangrijke contacten. Lees snel verder en laat je langzaam groen worden!

Liefs, De SEKCie

Dear new member,
*Welcome to the magical world of Pegasus!
You are about to start a beautiful green adventure, in which you will doubtlessly learn new tricks, make new friends and create unforgettable memories.*

To make sure you are not just thrown in the deep end in our society full of strange habits and sayings, we have composed this Green Booklet for you. We have tried to gather all the useful information you might need; from the training schedule and -rules, to the lyrics of the Pegasong and important contact details. Unfortunately, not all the contents of this booklet are in English. If you might have any questions or aren't sure about the meaning of certain things, don't hesitate to contact any of the Dutchies. We tend to get a bit weird about our language and traditions and are more than happy to explain this stuff to you! Now without further ado, please read on and continue your journey. Get green!

Lots of love, The SEKCie

Contactinformatie en andere belangrijke gegevens

Digitaal

<http://www.dstpegasus.nl>

info@dstpegasus.nl

Het Pegasus digitaal fotoboek: jochemkempe.nl/photo met (voorlopig) wachtwoord: PeggyWilFotosZien

The digital photobook can be found on: jochemkempe.nl/photo the (temporary) password is: PeggyWilFotosZien

Wordt ook lid van de besloten facebookgroep voor alle interne informatie!

En.... wordt lid van onze Whatsapp groep voor alle nutteloze gesprekken, selvies en informatie!

Become a member of our private facebook group for all the information.

Also.... become a member of our Whatsapp group, this is the place to share unnecessary information, pointless chatting and selvies!

Adres gymzaal

Fretstraat 2

2623 CA Delft

PegaPost

Sport & Cultuur

Mekelweg 8

2628 CD Delft

o.v.v. D.S.T. Pegasus

Ziekenhuis/Hospital

S.E.H.Reinier de Graaf Gasthuis

Reinier de Graafweg 5

2625 AD Delft

Goed idee!

Ja, Denise Stoeller had echt een gouden ingeving toen zij op 8 oktober 2008 Pegasus oprichtte.

Goud?

Ja, daar gaan we voor op wedstrijden, maar in alle andere gevallen is er maar één optie: Alles behalve geen groen!

Kan je dat drinken?

Helaas niet. Schrobbeleër wel!

Klinkt goed! Hoe regelen we dat?

Now that's the spirit! Welnu, mondjes toe en oogjes open veulentjes, dan gaan we je dat eens haarfijn uitleggen!

Contactinformatie en andere belangrijke gegevens

Digitaal

<http://www.dstpegasus.nl>

info@dstpegasus.nl

Het Pegasus digitaal fotoboek: jochemkempe.nl/photo met (voorlopig) wachtwoord: PeggyWilFotosZien

The digital photobook can be found on: jochemkempe.nl/photo the (temporary) password is: PeggyWilFotosZien

Wordt ook lid van de besloten facebookgroep voor alle interne informatie!

En.... wordt lid van onze Whatsapp groep voor alle nutteloze gesprekken, selvies en informatie!

Become a member of our private facebook group for all the information.

Also.... become a member of our Whatsapp group, this is the place to share unnecessary information, pointless chatting and selvies!

Adres gymzaal

Fretstraat 2

2623 CA Delft

PegaPost

Sport & Cultuur

Mekelweg 8

2628 CD Delft

o.v.v. D.S.T. Pegasus

Ziekenhuis/Hospital

S.E.H.Reinier de Graaf Gasthuis

Reinier de Graafweg 5

2625 AD Delft

Goed idee!

Ja, Denise Stoeller had echt een gouden ingeving toen zij op 8 oktober 2008 Pegasus oprichtte.

Goud?

Ja, daar gaan we voor op wedstrijden, maar in alle andere gevallen is er maar één optie: Alles behalve geen groen!

Kan je dat drinken?

Helaas niet. Schrobbeleër wel!

Klinkt goed! Hoe regelen we dat?

Now that's the spirit! Welnu, mondjes toe en oogjes open veulentjes, dan gaan we je dat eens haarfijn uitleggen!

Oprichters

In 2008 ontstond de behoefte om een eigen studententurnvereniging op te zetten door het initiatief van Delftse Studenten. 30 juni 2008 vond de eerste bijeenkomst plaats met 8 studenten waaronder het toen al gevormde eerste bestuur. Deze avond is de huidige naam nog niet bedacht, maar waren Uitgerekt, eTurnity en The A-turn wel serieuze opties. In navolging van deze bijeenkomst is de naam Pegasus bedacht.

Het eerste bestuur heeft een afspraak gemaakt met de notaris en op 8 oktober 2008 was de oprichting van Delftse Studenten Turnvereniging Pegasus een feit. Op de OWee 2008 maakte Delft voor het eerst kennis met de nieuwe turnvereniging.

Ondertussen is Pegasus uitgegroeid tot een bruisende vereniging met meer dan 100 leden, en daarmee de grootste studententurnvereniging van Nederland!

Ereleden der D.S.T Pegasus

Carla Valraeds
Denise Stoeller
Witek Nawara

Kledinglijn

Je kledingkast uitbreiden met Pegakleding? Broeken, pakjes, vesten, polsbandjes, tassen en meer zijn te bestellen via het bestuur!

Would you love to have some awesome Pegasus merchandise? Please ask the board to place an order!



Oprichters

In 2008 ontstond de behoefte om een eigen studententurnvereniging op te zetten door het initiatief van Delftse Studenten. 30 juni 2008 vond de eerste bijeenkomst plaats met 8 studenten waaronder het toen al gevormde eerste bestuur. Deze avond is de huidige naam nog niet bedacht, maar waren Uitgerekt, eTurnity en The A-turn wel serieuze opties. In navolging van deze bijeenkomst is de naam Pegasus bedacht.

Het eerste bestuur heeft een afspraak gemaakt met de notaris en op 8 oktober 2008 was de oprichting van Delftse Studenten Turnvereniging Pegasus een feit. Op de OWee 2008 maakte Delft voor het eerst kennis met de nieuwe turnvereniging.

Ondertussen is Pegasus uitgegroeid tot een bruisende vereniging met meer dan 100 leden, en daarmee de grootste studententurnvereniging van Nederland!

Ereleden der D.S.T Pegasus

Carla Valraeds
Denise Stoeller
Witek Nawara

Kledinglijn

Je kledingkast uitbreiden met Pegakleding? Broeken, pakjes, vesten, tassen en meer zijn te bestellen via het bestuur!

Would you love to have some awesome Pegasus merchandise? Please ask the board to place an order!



NSTB-Zusterverenigingen

D.S.T. Pegasus is één van de 10 studenten turnverenigingen die lid zijn van de overkoepelende Nederlandse Studenten Turn Bond. Jaarlijks vinden er wedstrijden en activiteiten plaats die voor en door uit deze verenigingen worden georganiseerd. Het NSTB bestuur bestaat momenteel uit de volgende personen:

Natalia Scheele – Voorzitter
Marlie Stegeman – Secretaris
Immy Riethorst – Penningmeester
Tim Mulder – Algemeen lid

Onze zusjesverenigingen zijn:

Euroturn – Rotterdam
KUNST – Nijmegen
Linea Recta – Enschede
Saltare – Tilburg
Saturnus – Maastricht
Split – Wageningen
STUGG – Groningen
SUCA – Eindhoven
U-Turn – Utrecht

Bij de NSTB kun je terecht voor informatie over het studenten turnen, wedstrijden, uitslagen en reglementen.

Website: www.nstb.nl

Facebook: www.facebook.com/StudentenTurnBond

Telefoonnummer: 06 25476487

E-mailadres: bestuur@nstb.nl

Postadres:

Nederlandse Studenten Turn Bond,
Pinksterbloem 10
2995 TG
Heerjansdam

NSTB-Zusterverenigingen

D.S.T. Pegasus is één van de 10 studenten turnverenigingen die lid zijn van de overkoepelende Nederlandse Studenten Turn Bond. Jaarlijks vinden er wedstrijden en activiteiten plaats die voor en door uit deze verenigingen worden georganiseerd. Het NSTB bestuur bestaat momenteel uit de volgende personen:

Natalia Scheele – Voorzitter
Marlie Stegeman – Secretaris
Immy Riethorst – Penningmeester
Tim Mulder – Algemeen lid

Onze zusjesverenigingen zijn:

Euroturn – Rotterdam
KUNST – Nijmegen
Linea Recta – Enschede
Saltare – Tilburg
Saturnus – Maastricht
Split – Wageningen
STUGG – Groningen
SUCA – Eindhoven
U-Turn – Utrecht

Bij de NSTB kun je terecht voor informatie over het studenten turnen, wedstrijden, uitslagen en reglementen.

Website: www.nstb.nl

Facebook: www.facebook.com/StudentenTurnBond

Telefoonnummer: 06 25476487

E-mailadres: bestuur@nstb.nl

Postadres:

Nederlandse Studenten Turn Bond,
Pinksterbloem 10
2995 TG
Heerjansdam

Peggy´s pagina

Peggy, eigenlijk miss Peggy is de maskotte van Pegasus. Ze is op 14-10-2009 door het eerste bestuur aan het tweede bestuur geschonken voor de vereniging. Peggy heeft voor elkaar gekregen waar veel pegadames alleen maar van kunnen dromen. Ze heeft een romantisch moment met Epke gedeelt.



Peggy beschikt ook over haar eigen werkende turntoestellen, een pegases, een springplank en een blokkenkuil. Ook heeft ze net als elke andere vrouw een uitgebreide garderobe, deze bestaat uit een bikini, galajurk, rambo pakje, toga en haar dagelijkse outfit: een groen lint.

Ze gaat al jaren met Pegasussers op reis en heeft zo al heel wat landen aan gedaan. Ook is ze, meestal niet heel vrijwillig, op bezoek geweest bij andere verenigingen. Door al dat reizen begint ze ouderdoms verschijnselen te vertonen, het zevende bestuur heeft daarom op 16-9-2015 een nieuwe pegasus maskotte aan de vereniging geschonken, om Peggy te vergezellen op haar oude dagen. Op dezelfde ALV is er gestemd over het geslacht, een meerderheid koos voor een mannetje. Er is een prijsvraag uitgeschreven voor de naam van deze aanwinst.

Peggy´s pagina

Peggy, eigenlijk miss Peggy is de maskotte van Pegasus. Ze is op 14-10-2009 door het eerste bestuur aan het tweede bestuur geschonken voor de vereniging. Peggy heeft voor elkaar gekregen waar veel pegadames alleen maar van kunnen dromen. Ze heeft een romantisch moment met Epke gedeelt.



Peggy beschikt ook over haar eigen werkende turntoestellen, een pegases, een springplank en een blokkenkuil. Ook heeft ze net als elke andere vrouw een uitgebreide garderobe, deze bestaat uit een bikini, galajurk, rambo pakje, toga en haar dagelijkse outfit: een groen lint.

Ze gaat al jaren met Pegasussers op reis en heeft zo al heel wat landen aan gedaan. Ook is ze, meestal niet heel vrijwillig, op bezoek geweest bij andere verenigingen. Door al dat reizen begint ze ouderdoms verschijnselen te vertonen, het zevende bestuur heeft daarom op 16-9-2015 een nieuwe pegasus maskotte aan de vereniging geschonken, om Peggy te vergezellen op haar oude dagen. Op dezelfde ALV is er gestemd over het geslacht, een meerderheid koos voor een mannetje. Er is een prijsvraag uitgeschreven voor de naam van deze aanwinst.

Oud besturen

8ste bestuur: 2015-2016

Olaf van der Meer *Voorzitter*
Kristel Bronsvoot *Secretaris*
Kathalijne de Nijs *Penningmeester*
Yuan Tjiam *Commissaris 'Chaos' der Interne Zaken*
Corné Hagen *Commissaris 'Orde' der Externe Relaties*



7de bestuur: 2014-2015

Jouke van der Velden *Voorzitter*
Dirk Schut *Secretaris*
Melissa Wijchers *Penningmeester*
Mitchell Scoop *Commissaris Communicatie*

Bestuur VI: 2013-2014

Voorzitter Daan Knobbe
Secretaris Lydia de Vries
Penningmeester Max Fleer
Commissaris festiviteiten Bram Timmer



5de bestuur: 2012-2013

Ellen van der Linden *Voorzitter*
Jimmy Munnix *Secretaris*
Kees Lampe *Penningmeester*
Iris van den Brink *Commissaris der manifestaties*



Oud besturen

8ste bestuur: 2015-2016

Olaf van der Meer *Voorzitter*
Kristel Bronsvoot *Secretaris*
Kathalijne de Nijs *Penningmeester*
Yuan Tjiam *Commissaris 'Chaos' der Interne Zaken*
Corné Hagen *Commissaris 'Orde' der Externe Relaties*



7de bestuur: 2014-2015

Jouke van der Velden *Voorzitter*
Dirk Schut *Secretaris*
Melissa Wijchers *Penningmeester*
Mitchell Scoop *Commissaris Communicatie*

Bestuur VI: 2013-2014

Voorzitter Daan Knobbe
Secretaris Lydia de Vries
Penningmeester Max Fleer
Commissaris festiviteiten Bram Timmer



5de bestuur: 2012-2013

Ellen van der Linden *Voorzitter*
Jimmy Munnix *Secretaris*
Kees Lampe *Penningmeester*
Iris van den Brink *Commissaris der manifestaties*



Ringsen

door Witek Nawara – Erelid

Gebaseerd op het beroemde bierspelletje: Kingsen. Wij, binnen Pegasus, spelen Ringsen. Elke kaart die je pakt is gerelateerd aan het turnen. Hier kun je de regels lezen:

2. Ara-bier: de persoon links van je moet drinken.
 3. Bar-ani: de person rechts van je moet drinken.
 4. Brokrol: wijs iemand aan wie een koprol moet maken.
 5. Trainingsbuddy: kies een buddy wie ook moet drinken zodra jijzelf moet drinken.
 6. Ad-stand: maak een beweging, degene wie dit al laatste na doet moet drinken.
 7. Pegasussen: is hetzelfde als juffen.
 8. Mex-nesium: is hetzelfde als mexen.
 9. Adke Zonderhand: iemand anders moet je een adtje geven.
 10. Element: iedereen moet iets opnoemen binnen een bepaal de categorie. Degene wie als eerste met zijn mond vol tan den staat moet drinken.
- B.** Jury: iemand wijst twee personen. Zij moeten elkaar zo snel mogelijk begroeten. De laatste moet drinken.
- V.** Coach: vragenmeester, beantwoord de vraag van deze persoon niet anders moet je drinken.
- K.** Vul het glas in het midden van de tafel met iets. Degene die de cirkel breekt moet drinken.
- A.** Eis: bedenk een regels. Als iemand de regel vergeet moet hij/zij drinken.

Ringsen

door Witek Nawara – Erelid

Gebaseerd op het beroemde bierspelletje: Kingsen. Wij, binnen Pegasus, spelen Ringsen. Elke kaart die je pakt is gerelateerd aan het turnen. Hier kun je de regels lezen:

2. Ara-bier: de persoon links van je moet drinken.
 3. Bar-ani: de person rechts van je moet drinken.
 4. Brokrol: wijs iemand aan wie een koprol moet maken.
 5. Trainingsbuddy: kies een buddy wie ook moet drinken zodra jijzelf moet drinken.
 6. Ad-stand: maak een beweging, degene wie dit al laatste na doet moet drinken.
 7. Pegasussen: is hetzelfde als juffen.
 8. Mex-nesium: is hetzelfde als mexen.
 9. Adke Zonderhand: iemand anders moet je een adtje geven.
 10. Element: iedereen moet iets opnoemen binnen een bepaal de categorie. Degene wie als eerste met zijn mond vol tan den staat moet drinken.
- B.** Jury: iemand wijst twee personen. Zij moeten elkaar zo snel mogelijk begroeten. De laatste moet drinken.
- V.** Coach: vragenmeester, beantwoord de vraag van deze persoon niet anders moet je drinken.
- K.** Vul het glas in het midden van de tafel met iets. Degene die de cirkel breekt moet drinken.
- A.** Eis: bedenk een regels. Als iemand de regel vergeet moet hij/zij drinken.

Pega-spellen

Pegasussen

Het spelletje juffen in groen Pegasus jasje gestoken:

Alle deelnemers gaan in een rondje liggen waarbij ze een plankhouding aannemen. Nu telt iedereen om de beurt op vanaf 1 net als bij normaal juffen. Echter bij alle getallen met 5 of een veelvoud zegt met "Pe", bij alle getallen met 7 of een veelvoud "Ga" en bij alle getallen met 11 of een veelvoud van 11 "Sus". Het spelletje stopt wanneer men 20, 21, 22 respectievelijk "Pe", "Ga", "Sus", geeft gehad. Daarna begint het weer opnieuw, tot alle deelnemers het gevoel hebben dat ze genoeg kracht opgedaan hebben.

4de bestuur: 2011-2012

Voorzitter	Mark Hoedemaker
Secretaris	Emilie Verbanck
Penningmeester	Charlotte Zohlandt
Commissaris intern	Luc de Goeij



3de bestuur: 2010-2011

Jan van der Ham	Voorzitter
Amber Vos	Secretaris
Jette Mul	Penningmeester
Jorine Vink	Commissaris der commissies

2de bestuur: 2009-2010

Voorzitter	Bianca Willems
Secretaris	Elke Miedema
Penningmeester	Fieke Beemster
Commissaris der activiteiten	Thomas Schotte



1ste bestuur: 2009-2010

Carla Velraeds	Voorzitter
Denise Stoeller	Secretaris
Evelien van der Meel	Penningmeester
Witek Nawara	Commissaris der activiteiten

Pega-spellen

Pegasussen

Het spelletje juffen in groen Pegasus jasje gestoken:

Alle deelnemers gaan in een rondje liggen waarbij ze een plankhouding aannemen. Nu telt iedereen om de beurt op vanaf 1 net als bij normaal juffen. Echter bij alle getallen met 5 of een veelvoud zegt met "Pe", bij alle getallen met 7 of een veelvoud "Ga" en bij alle getallen met 11 of een veelvoud van 11 "Sus". Het spelletje stopt wanneer men 20, 21, 22 respectievelijk "Pe", "Ga", "Sus", geeft gehad. Daarna begint het weer opnieuw, tot alle deelnemers het gevoel hebben dat ze genoeg kracht opgedaan hebben.

4de bestuur: 2011-2012

Voorzitter	Mark Hoedemaker
Secretaris	Emilie Verbanck
Penningmeester	Charlotte Zohlandt
Commissaris intern	Luc de Goeij



3de bestuur: 2010-2011

Jan van der Ham	Voorzitter
Amber Vos	Secretaris
Jette Mul	Penningmeester
Jorine Vink	Commissaris der commissies

2de bestuur: 2009-2010

Voorzitter	Bianca Willems
Secretaris	Elke Miedema
Penningmeester	Fieke Beemster
Commissaris der activiteiten	Thomas Schotte



1ste bestuur: 2009-2010

Carla Velraeds	Voorzitter
Denise Stoeller	Secretaris
Evelien van der Meel	Penningmeester
Witek Nawara	Commissaris der activiteiten

Commissies

SEKCie

Super Elitaire Knutsel Commissie
Knippen en plakken op hoog niveau, knutselend als een pr. Deze commissie verzorgt de Pageturner, de kalender, het Groene Boekje en al het andere drukwerk.

FACEPLANT

Fantastische Activiteiten Commissie Entertaint Pegasussers, Lacht Altijd, Nooit Teleurstellend
De Faceplant organiseert voor Pegasusleden regelmatig activiteiten naast het turnen zoals een barbecue, discobowlen of boulderen.

KasCo

Kas Commissie
Ondersteunt en controleert de penningmeester.
BaCo
BestuursAdviserende Commissie
Enkele oud-bestuursleden als aanspreekpunt voor het huidige bestuur

CoMa

Commissie Materiaal
Het aanspreekpunt voor opmerkingen over materiaal dat aan vervanging toe is.

WebCie

Website Commissie
Het technische brein achter de officiële website.

WeekendCie

Weekend Commissie (WeekendCie)
Elk jaar gaan de leden van Pegasus een weekendje weg, dit weekend wordt georganiseerd door de WeekendCie.

Commissies

SEKCie

Super Elitaire Knutsel Commissie
Knippen en plakken op hoog niveau, knutselend als een pr. Deze commissie verzorgt de Pageturner, de kalender, het Groene Boekje en al het andere drukwerk.

FACEPLANT

Fantastische Activiteiten Commissie Entertaint Pegasussers, Lacht Altijd, Nooit Teleurstellend
De Faceplant organiseert voor Pegasusleden regelmatig activiteiten naast het turnen zoals een barbecue, discobowlen of boulderen.

KasCo

Kas Commissie
Ondersteunt en controleert de penningmeester.
BaCo
BestuursAdviserende Commissie
Enkele oud-bestuursleden als aanspreekpunt voor het huidige bestuur

CoMa

Commissie Materiaal
Het aanspreekpunt voor opmerkingen over materiaal dat aan vervanging toe is.

WebCie

Website Commissie
Het technische brein achter de officiële website.

WeekendCie

Weekend Commissie (WeekendCie)
Elk jaar gaan de leden van Pegasus een weekendje weg, dit weekend wordt georganiseerd door de WeekendCie.



Pegalied

Pegasus is onze naam, en turnen dat doen wij,
We kijken echt voor niemand, en staan steeds zij aan zij.
Op de balk en op de brug, dragen wij het groen,
Want Pegasus is supermooi, dat is waar we 't voor doen!

Het is groen en het heet Pegasus, sterk, onoverwinnelijk.
We houden van wat groen is, en we turnen ons kapot.
We gaan zo door tot 's avonds laat, oh ja wat een genot.

Uit Delft zijn we gekomen, op een mythisch beest
Je kunt ons echt niet missen, als wij er zijn geweest,
Samen heffen wij een glas, vol met schrobbelaer,
We toosten op die mooie club, want Pegasus staat klaar!

Het is groen en het heet Pegasus, sterk, onoverwinnelijk.
We houden van wat groen is, en we turnen ons kapot.
We gaan zo door tot 's avonds laat, oh ja wat een genot.

Het vliegt door de lucht en het heet Pegasus, overheersend, sierlijk
Salto's doen we lachend, geen trucje gaat te ver.
We stralen door de hemel, ja turnen maakt je sterk.

Een handstand of een flikflak, magnesium er bij,
We laten horen dat we groen zijn, want Pegasus zijn wij.....
En we zingen nog een keer.

(Zacht)

Het is groen en het heet Pegasus, sterk, onoverwinnelijk.
We houden van wat groen is, en we turnen ons kapot.
We gaan zo door tot 's avonds laat, oh ja wat een genot.

(KNALLEN!)

Het vliegt door de lucht en het heet Pegasus, overheersend, sierlijk
Salto's doen we lachend, geen trucje gaat te ver.
We stralen door de hemel, ja turnen maakt je sterk.

Het is groen en het heet Pegasus, sterk, onoverwinnelijk.
We houden van wat groen is, en we turnen ons kapot.

Pegalied

Pegasus is onze naam, en turnen dat doen wij,
We kijken echt voor niemand, en staan steeds zij aan zij.
Op de balk en op de brug, dragen wij het groen,
Want Pegasus is supermooi, dat is waar we 't voor doen!

Het is groen en het heet Pegasus, sterk, onoverwinnelijk.
We houden van wat groen is, en we turnen ons kapot.
We gaan zo door tot 's avonds laat, oh ja wat een genot.

Uit Delft zijn we gekomen, op een mythisch beest
Je kunt ons echt niet missen, als wij er zijn geweest,
Samen heffen wij een glas, vol met schrobbelaer,
We toosten op die mooie club, want Pegasus staat klaar!

Het is groen en het heet Pegasus, sterk, onoverwinnelijk.
We houden van wat groen is, en we turnen ons kapot.
We gaan zo door tot 's avonds laat, oh ja wat een genot.

Het vliegt door de lucht en het heet Pegasus, overheersend, sierlijk
Salto's doen we lachend, geen trucje gaat te ver.
We stralen door de hemel, ja turnen maakt je sterk.

Een handstand of een flikflak, magnesium er bij,
We laten horen dat we groen zijn, want Pegasus zijn wij.....
En we zingen nog een keer.

(Zacht)

Het is groen en het heet Pegasus, sterk, onoverwinnelijk.
We houden van wat groen is, en we turnen ons kapot.
We gaan zo door tot 's avonds laat, oh ja wat een genot.

(KNALLEN!)

Het vliegt door de lucht en het heet Pegasus, overheersend, sierlijk
Salto's doen we lachend, geen trucje gaat te ver.
We stralen door de hemel, ja turnen maakt je sterk.

Het is groen en het heet Pegasus, sterk, onoverwinnelijk.
We houden van wat groen is, en we turnen ons kapot.

LuMa 2013

Lustrum Manifest

Pegasus bestond in 2013 vijf jaar, dit eerste lustrum moest natuurlijk gevierd worden. Hiervoor is de LuMa opgericht, deze commissie organiseert ook de komende lustrum activiteiten.

WedCie

Vanaf 2014 wordt er elk jaar een interne wedstrijd georganiseerd. Afgelopen jaar was dat de StudCup

Groenfeest Commissie

Multidisciplinaire Commissie

Alle studentenverenigingen met groen als verenigingskleur organiseren elk jaar een fantastisch feest.

FunCie

Elk jaar wordt de Funastics georganiseerd door een van studenten turnvereniging. De Funastics is een dag vol turn gerelateerde workshops die natuurlijk wordt afgesloten met een groot feest. Dit jaar wordt de Funastics voor het eerst in Delft georganiseerd door de FunCie.



LuMa 2013

Lustrum Manifest

Pegasus bestond in 2013 vijf jaar, dit eerste lustrum moest natuurlijk gevierd worden. Hiervoor is de LuMa opgericht, deze commissie organiseert ook de komende lustrum activiteiten.

WedCie

Vanaf 2014 wordt er elk jaar een interne wedstrijd georganiseerd. Afgelopen jaar was dat de StudCup

Groenfeest Commissie

Multidisciplinaire Commissie

Alle studentenverenigingen met groen als verenigingskleur organiseren elk jaar een fantastisch feest.

FunCie

Elk jaar wordt de Funastics georganiseerd door een van studenten turnvereniging. De Funastics is een dag vol turn gerelateerde workshops die natuurlijk wordt afgesloten met een groot feest. Dit jaar wordt de Funastics voor het eerst in Delft georganiseerd door de FunCie.



Trainingstijden

Maandag

21.00 – 22:30 gemengde training

Dinsdag

20.00 – 21.00 beginners training
21.00 – 22.30 gevorderden training

Donderdag

20.00 – 21.30 gemengde training (twee zalen)
21.30 – 22.30 gemengde training
vanaf 21:15 warmlopen

Op donderdag kan er om 20.00 en 21.30 worden begonnen met trainen, en om 21.30 of 22.30 worden gestopt. Er is geen vrije in- en uitloop mogelijk. Op donderdag mag je al wel warmlopen vanaf 21:15, maar tot 21:30 mag je geen gebruikmaken van de toestellen.

Als je aan het begin van een training aankomt, zorg dan dat je **een kwartier van tevoren aanwezig** bent zodat je kunt helpen opbouwen. Als de training is geëindigd wordt er gezamenlijk afgebouwd, dit duurt ongeveer een kwartier.

De deur is open van een kwartier van tevoren tot het begin van de training. Dit is dus op maandag van 20:45 tot 21:00, op dinsdag van 19:45 tot 20:00 en van 20:45 tot 21:00 en op donderdag van 19:45 tot 20:00 en van 21:15 tot 21:30. Buiten deze tijden is de deur op slot, uit eigen veiligheid. Tref je de voordeur aan de Fretstraat gesloten aan, druk dan even op de moderne deurbel, en er wordt voor je open gedaan.

Trainingstijden

Maandag

21.00 – 22:30 gemengde training

Dinsdag

20.00 – 21.00 beginners training
21.00 – 22.30 gevorderden training

Donderdag

20.00 – 21.30 gemengde training (twee zalen)
21.30 – 22.30 gemengde training
vanaf 21:15 warmlopen

Op donderdag kan er om 20.00 en 21.30 worden begonnen met trainen, en om 21.30 of 22.30 worden gestopt. Er is geen vrije in- en uitloop mogelijk. Op donderdag mag je al wel warmlopen vanaf 21:15, maar tot 21:30 mag je geen gebruikmaken van de toestellen.

Als je aan het begin van een training aankomt, zorg dan dat je **een kwartier van tevoren aanwezig** bent zodat je kunt helpen opbouwen. Als de training is geëindigd wordt er gezamenlijk afgebouwd, dit duurt ongeveer een kwartier.

De deur is open van een kwartier van tevoren tot het begin van de training. Dit is dus op maandag van 20:45 tot 21:00, op dinsdag van 19:45 tot 20:00 en van 20:45 tot 21:00 en op donderdag van 19:45 tot 20:00 en van 21:15 tot 21:30. Buiten deze tijden is de deur op slot, uit eigen veiligheid. Tref je de voordeur aan de Fretstraat gesloten aan, druk dan even op de moderne deurbel, en er wordt voor je open gedaan.

Do's and Don'ts

Wel

...opwarmen! Turnen is een blessuregevoelige sport dus zorg dat je je spieren goed warm maakt voor je begint op een toestel.
...op tijd komen en helpen met opzetten en afbouwen van de toestellen.
...advies vragen aan één van de trainers als je ergens niet zeker over bent, of als je zin hebt om iets nieuws te leren en op zoek bent naar inspiratie.
...je waardevolle spullen (tas, sleutels, portemonnee, telefoon) meenemen de zaal in.

Niet

...een risicovol trucje doen waarvan je niet zeker bent of je het kan. Vraag één van de trainers om je te helpen als je iets nieuws wilt leren.
...op sokken turnen. Geen officiële huisregel, maar het wordt afgeraden omdat je hierop makkelijk uitglijdt. Alleen op een grote trampoline is het verplicht om sokken te dragen.

Do

...warm-up! *Practising gymnastics without a proper warm up routine makes you pretty sensitive to sport injuries. Join the warm-up session at the beginning of each training to make sure your muscles are prepared for your work-out.*
...be on time so you can help build up all the apparatuses, and also join in cleaning up the sports hall.
...aks our trainers for any advice or inspiration, in case you are not sure about how to do a certain trick, or when you are feeling like you want to learn something new.
...take your valuable stuff (bag, keys, wallet, phone) along with you out of the dressing room and into the training hall.

Don't

...do a risky trick if you are not sure you can handle it. Ask one of our trainers to help you, if you would like to try something new.
...do gymnastics in socks. Eventhough it is not a formal house rule, we strongly discourage you to wear socks because it makes walking in the hall very slippery. Only on a large trampoline it is mandatory to wear socks.

Do's and Don'ts

Wel

...opwarmen! Turnen is een blessuregevoelige sport dus zorg dat je je spieren goed warm maakt voor je begint op een toestel.
...op tijd komen en helpen met opzetten en afbouwen van de toestellen.
...advies vragen aan één van de trainers als je ergens niet zeker over bent, of als je zin hebt om iets nieuws te leren en op zoek bent naar inspiratie.
...je waardevolle spullen (tas, sleutels, portemonnee, telefoon) meenemen de zaal in.

Niet

...een risicovol trucje doen waarvan je niet zeker bent of je het kan. Vraag één van de trainers om je te helpen als je iets nieuws wilt leren.
...op sokken turnen. Geen officiële huisregel, maar het wordt afgeraden omdat je hierop makkelijk uitglijdt. Alleen op een grote trampoline is het verplicht om sokken te dragen.

Do

...warm-up! *Practising gymnastics without a proper warm up routine makes you pretty sensitive to sport injuries. Join the warm-up session at the beginning of each training to make sure your muscles are prepared for your work-out.*
...be on time so you can help build up all the apparatuses, and also join in cleaning up the sports hall.
...aks our trainers for any advice or inspiration, in case you are not sure about how to do a certain trick, or when you are feeling like you want to learn something new.
...take your valuable stuff (bag, keys, wallet, phone) along with you out of the dressing room and into the training hall.

Don't

...do a risky trick if you are not sure you can handle it. Ask one of our trainers to help you, if you would like to try something new.
...do gymnastics in socks. Eventhough it is not a formal house rule, we strongly discourage you to wear socks because it makes walking in the hall very slippery. Only on a large trampoline it is mandatory to wear socks.

Afkorting en termen

Bij Pegasus worden een hoop afkortingen en termen gebruikt, die wel even wat toelichting verdienen.

Afkortingen

ALV	Algemene LedenVergadering
KNGU	Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Unie
NSK	Nederlands Studenten Kampioenschap
NSTB	Nederlandse Studenten Turn Bond
NSTC	Nederlandse Studenten Turn Competitie

Termen

DoucheBier	Bier voor onder de douche na het trainen.
Fantastic Gymnastics	Een weekend vol met NK's van bijna alle gym sporten.
Funastics Weekend	gevuld met turn-gerelateerde workshops voor NSTB leden.
Gymgala	Door Univé georganiseerde show bestaand uit uitvoeringen in gymnastische disciplines van nationale en internationale sporthelden.
Pega-...	Dit kun je eigenlijk voor ieder woord plakken om aan te duiden dat het om de Pegasus versie van iets gaat; Pegahuis, Pegataart, Pegavlag, Pegalied, Pegalympics, Pegaparty, PegaAwesome...
Pegala	Pegala Het kerstdiner van Pegasus waarbij je in je mooiste galakleding met een date
Pluto-en	Vraag even aan twee oudere leden of ze dit aan je willen demonstreren. Tip: dit wil je waarschijnlijk doen onder omstandigheden waar alcohol genuttigd is.
Pré-training-eten	Precies wat je zou verwachten; samen eten met je Pegavriendjes vóór een training. Als je zin hebt en ruimte aan je tafel, neem dan vooral het initiatief om het te organiseren!
Uchimura!	Uitroep bij een perfecte landing, vernoemd naar Kohei Uchimura. Ook de naam van de side-kick van Peggy.

Afkorting en termen

Bij Pegasus worden een hoop afkortingen en termen gebruikt, die wel even wat toelichting verdienen.

Afkortingen

ALV	Algemene LedenVergadering
KNGU	Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Unie
NSK	Nederlands Studenten Kampioenschap
NSTB	Nederlandse Studenten Turn Bond
NSTC	Nederlandse Studenten Turn Competitie

Termen

DoucheBier	Bier voor onder de douche na het trainen.
Fantastic Gymnastics	Een weekend vol met NK's van bijna alle gym sporten.
Funastics Weekend	gevuld met turn-gerelateerde workshops voor NSTB leden.
Gymgala	Door Univé georganiseerde show bestaand uit uitvoeringen in gymnastische disciplines van nationale en internationale sporthelden.
Pega-...	Dit kun je eigenlijk voor ieder woord plakken om aan te duiden dat het om de Pegasus versie van iets gaat; Pegahuis, Pegataart, Pegavlag, Pegalied, Pegalympics, Pegaparty, PegaAwesome...
Pegala	Pegala Het kerstdiner van Pegasus waarbij je in je mooiste galakleding met een date
Pluto-en	Vraag even aan twee oudere leden of ze dit aan je willen demonstreren. Tip: dit wil je waarschijnlijk doen onder omstandigheden waar alcohol genuttigd is.
Pré-training-eten	Precies wat je zou verwachten; samen eten met je Pegavriendjes vóór een training. Als je zin hebt en ruimte aan je tafel, neem dan vooral het initiatief om het te organiseren!
Uchimura!	Uitroep bij een perfecte landing, vernoemd naar Kohei Uchimura. Ook de naam van de side-kick van Peggy.

Jaaragenda 2015-2016

De volgende activiteiten worden door en met Pegasus georganiseerd of neemt Pegasus aan deel:

Wat:	Welke periode:	Precieze datum:
Commissie interesse borrel	Oktober	1-10-2015
NSTB weekend	Oktober	3&4 -10-2015
Begroening + Pegaparty	Oktober	7-10-2015
NSTC1	November	7-11-2015
Pegaklaas	December	-
ALV2	December	-
NSTC2	Februari	6-2-2016
Onderlinge wedstrijd	Februari/Maart	-
NSK Meerkamp	April	9-4-2016
NSK Springen	Mei	14-5-2016
ALV3	Maart	-
Funastics	Juni	4-6-2016
ALV4	Juni	-

Hiernaast organiseren/participeren we nog bij andere activiteiten zoals het Pegala, Pegaweekend, Groenfeest, Zomerfestival, Univé Gymgala.

Jaaragenda 2015-2016

De volgende activiteiten worden door en met Pegasus georganiseerd of neemt Pegasus aan deel:

Wat:	Welke periode:	Precieze datum:
Commissie interesse borrel	Oktober	1-10-2015
NSTB weekend	Oktober	3&4 -10-2015
Begroening + Pegaparty	Oktober	7-10-2015
NSTC1	November	7-11-2015
Pegaklaas	December	-
ALV2	December	-
NSTC2	Februari	6-2-2016
Onderlinge wedstrijd	Februari/Maart	-
NSK Meerkamp	April	9-4-2016
NSK Springen	Mei	14-5-2016
ALV3	Maart	-
Funastics	Juni	4-6-2016
ALV4	Juni	-

Hiernaast organiseren/participeren we nog bij andere activiteiten zoals het Pegala, Pegaweekend, Groenfeest, Zomerfestival, Univé Gymgala.

Toestellen

Damestoestellen

Op wedstrijden turnen dames op vier verschillende toestellen.

Sprong

Sprong is een onderdeel voor zowel de mannen als de vrouwen. Er wordt met een plank of trampoline over een Pegasus gesprongen. Voor de vrouwen staat de pegasus 1,25 meter hoog.

Ongelijke brug

Dit toestel bestaat uit twee houten leggers, een lage en hoge legger waarop en tussen kunstjes gedaan kunnen worden.

Evenwichtsbalk

Het woord zegt het al, dit toestel is een balk van 5 meter lang en 10 cm breed op een hoogte van 1,20 meter.

Vloer

Dit is een vierkante vloer van 12 bij 12 meter waarbij er op wedstrijden een vloeroefening op muziek wordt geturnd. Een vloeroefening bestaat uit acrobatische, gymnastische en dans elementen.

Herentoeestellen

Op wedstrijden turnen heren zes verschillende toestellen, waaronder veel krachttoestellen.

Vloer

Dit is een vierkante vloer van 12 bij 12 meter waarbij er op wedstrijden een vloeroefening zonder muziek wordt geturnd.

Voltige

Dit is een paard met voltigebeugels erop waarop men op de handen moet steunen om elementen uit te voeren. Dit toestel wordt door vele mannen gezien als het lastigste onderdeel.

Toestellen

Damestoestellen

Op wedstrijden turnen dames op vier verschillende toestellen.

Sprong

Sprong is een onderdeel voor zowel de mannen als de vrouwen. Er wordt met een plank of trampoline over een Pegasus gesprongen. Voor de vrouwen staat de pegasus 1,25 meter hoog.

Ongelijke brug

Dit toestel bestaat uit twee houten leggers, een lage en hoge legger waarop en tussen kunstjes gedaan kunnen worden.

Evenwichtsbalk

Het woord zegt het al, dit toestel is een balk van 5 meter lang en 10 cm breed op een hoogte van 1,20 meter.

Vloer

Dit is een vierkante vloer van 12 bij 12 meter waarbij er op wedstrijden een vloeroefening op muziek wordt geturnd. Een vloeroefening bestaat uit acrobatische, gymnastische en dans elementen.

Herentoeestellen

Op wedstrijden turnen heren zes verschillende toestellen, waaronder veel krachttoestellen.

Vloer

Dit is een vierkante vloer van 12 bij 12 meter waarbij er op wedstrijden een vloeroefening zonder muziek wordt geturnd.

Voltige

Dit is een paard met voltigebeugels erop waarop men op de handen moet steunen om elementen uit te voeren. Dit toestel wordt door vele mannen gezien als het lastigste onderdeel.

Brassen van vlaggen en mascottes

Zoals al eerder gelezen gaat het bij studenten wedstrijden vooral om de gezelligheid. Zo hebben veel verenigingen een eigen Mascotte en heeft iedere vereniging een vlag. Wij hebben Peggy als mascotte, en sinds de wissel ALV op 16 september 2015 hebben we zelfs een 2e "Peggy". Op wedstrijden wordt vaak geprobeerd een mascotte of vlag van een andere vereniging te brassen. Dit is het stelen van een mascotte/ vlag zonder dat de andere vereniging dit door heeft en deze mee te nemen naar de eigen studentenstad. Om de mascotte/ vlag terug te verdienen zal het bestuur een leuke tegenprestatie moeten verrichten in die andere studentenstad. Door al deze acties ontstaan er leuke achtervolgingen tijdens de wedstrijden en zorgt voor een leuk contact tussen de verschillende verenigingen.

Mascottes per vereniging

Peggy	DST Pegasus
Sletty Betty	U-turn
Neil het nijlpaard	Kunst
Aap	Euroturn
Banaan	Split
pinguin	Saturnus

Brassen van vlaggen en mascottes

Zoals al eerder gelezen gaat het bij studenten wedstrijden vooral om de gezelligheid. Zo hebben veel verenigingen een eigen Mascotte en heeft iedere vereniging een vlag. Wij hebben Peggy als mascotte, en sinds de wissel ALV op 16 september 2015 hebben we zelfs een 2e "Peggy". Op wedstrijden wordt vaak geprobeerd een mascotte of vlag van een andere vereniging te brassen. Dit is het stelen van een mascotte/ vlag zonder dat de andere vereniging dit door heeft en deze mee te nemen naar de eigen studentenstad. Om de mascotte/ vlag terug te verdienen zal het bestuur een leuke tegenprestatie moeten verrichten in die andere studentenstad. Door al deze acties ontstaan er leuke achtervolgingen tijdens de wedstrijden en zorgt voor een leuk contact tussen de verschillende verenigingen.

Mascottes per vereniging

Peggy	DST Pegasus
Sletty Betty	U-turn
Neil het nijlpaard	Kunst
Aap	Euroturn
Banaan	Split
pinguin	Saturnus

Wedstrijden

Ieder jaar zijn er 4 studenten turnwedstrijden in Nederland; NSTC1 en NSTC2 (beiden meerkamp), NSK Meerkamp en NSK Springen. De disciplines die geturnd worden op een meerkamp wedstrijd zijn voor de dames; sprong, brug (ongelijk), balk en vloer. Voor de heren zijn dit; vloer, paard voltige, ringen, sprong, brug (gelijk) en rekstok. Tijdens een springwedstrijd kun je zowel in een team als individueel deelnemen. De toestellen voor individuele deelname zijn; minitrampoline, dubbel-minitrampoline, airtumbling, tumblingbaan, pegases en grote trampoline. In teamvorm wordt er op de volgende disciplines gesprongen; mini-trampoline, tumblingbaan, pegases met plank en pegases met trampoline.

Iedere wedstrijd vindt plaats in de stad van de organiserende studenten turnvereniging. De wedstrijd begint net als bij KNGU wedstrijden na de warming-up met een opmars en welkomstwoord. Daarna volgen de rondes waarin je als deelnemer in een groepje op een toestel wordt ingedeeld. Je begint met een paar minuten inturnen waarna iedereen één voor één zijn oefening aan de jury laat zien. Na het afbouwen en de prijsuitreiking wordt er gezamenlijk gegeten en volgt een feest met episch thema! Er kan op locatie worden blijven slapen om de volgende dag brakjes terug naar Delft te gaan.

Bonus van studentenwedstrijden:

- Dames mogen hun broekje aanhouden.
- Je hoeft niet persé een turnpakje aan.
- De sfeer is goed en relaxed; er wordt hard gejuicht voor je eigen vereniging, maar tussen verenigingen is het ook altijd gezellig.

Wedstrijden

Ieder jaar zijn er 4 studenten turnwedstrijden in Nederland; NSTC1 en NSTC2 (beiden meerkamp), NSK Meerkamp en NSK Springen. De disciplines die geturnd worden op een meerkamp wedstrijd zijn voor de dames; sprong, brug (ongelijk), balk en vloer. Voor de heren zijn dit; vloer, paard voltige, ringen, sprong, brug (gelijk) en rekstok. Tijdens een springwedstrijd kun je zowel in een team als individueel deelnemen. De toestellen voor individuele deelname zijn; minitrampoline, dubbel-minitrampoline, airtumbling, tumblingbaan, pegases en grote trampoline. In teamvorm wordt er op de volgende disciplines gesprongen; mini-trampoline, tumblingbaan, pegases met plank en pegases met trampoline.

Iedere wedstrijd vindt plaats in de stad van de organiserende studenten turnvereniging. De wedstrijd begint net als bij KNGU wedstrijden na de warming-up met een opmars en welkomstwoord. Daarna volgen de rondes waarin je als deelnemer in een groepje op een toestel wordt ingedeeld. Je begint met een paar minuten inturnen waarna iedereen één voor één zijn oefening aan de jury laat zien. Na het afbouwen en de prijsuitreiking wordt er gezamenlijk gegeten en volgt een feest met episch thema! Er kan op locatie worden blijven slapen om de volgende dag brakjes terug naar Delft te gaan.

Bonus van studentenwedstrijden:

- Dames mogen hun broekje aanhouden.
- Je hoeft niet persé een turnpakje aan.
- De sfeer is goed en relaxed; er wordt hard gejuicht voor je eigen vereniging, maar tussen verenigingen is het ook altijd gezellig.

Ringen

In het wedstrijd turnen is het onderdeel stilringen, dus geen ringzwaaien. Hierin doet men allerlei krachtoefeningen.

Sprong

prong is een onderdeel voor zowel de mannen als de vrouwen. Er wordt met een plank of trampoline over een Pegasus gesprongen. Voor de mannen staat de pegasus 1,35 meter hoog.

Gelijke brug

Voor de heren is er de brug met twee gelijke houten leggers. De afstand tussen deze leggers kun je zelf veranderen, meestal is deze afstand van je vingers tot je elleboog.

Rek

Dit toestel bestaat uit verticale palen en een metalen legger. Ook is er een variant met "klosjes", dan zitten je handen vast aan de rekstok en kun je makkelijker elementen uitvoeren.

Extra

Airtumbling

Dit is een soort springkussen met de afmetingen van 9 x 2,5 x 0,4 meter. Voordat je moeilijke elementen op de vloer wilt doen, kun je deze eerst hierop oefenen.

Airtrack

De airtrack is een opblaasbaan die tussen de airtumbling en de vloer inzet en is ook wat dunner dan de airtumbling. Pegasus heeft de airtrack met een supergaaf filmpje gewonnen van Airgym.

Paddestoel

Dit is een oefentoestel voordat je elementen op paard voltige doet. Zo kun je hier heel goed het flanken op oefenen.

Ringen

In het wedstrijd turnen is het onderdeel stilringen, dus geen ringzwaaien. Hierin doet men allerlei krachtoefeningen.

Sprong

prong is een onderdeel voor zowel de mannen als de vrouwen. Er wordt met een plank of trampoline over een Pegasus gesprongen. Voor de mannen staat de pegasus 1,35 meter hoog.

Gelijke brug

Voor de heren is er de brug met twee gelijke houten leggers. De afstand tussen deze leggers kun je zelf veranderen, meestal is deze afstand van je vingers tot je elleboog.

Rek

Dit toestel bestaat uit verticale palen en een metalen legger. Ook is er een variant met "klosjes", dan zitten je handen vast aan de rekstok en kun je makkelijker elementen uitvoeren.

Extra

Airtumbling

Dit is een soort springkussen met de afmetingen van 9 x 2,5 x 0,4 meter. Voordat je moeilijke elementen op de vloer wilt doen, kun je deze eerst hierop oefenen.

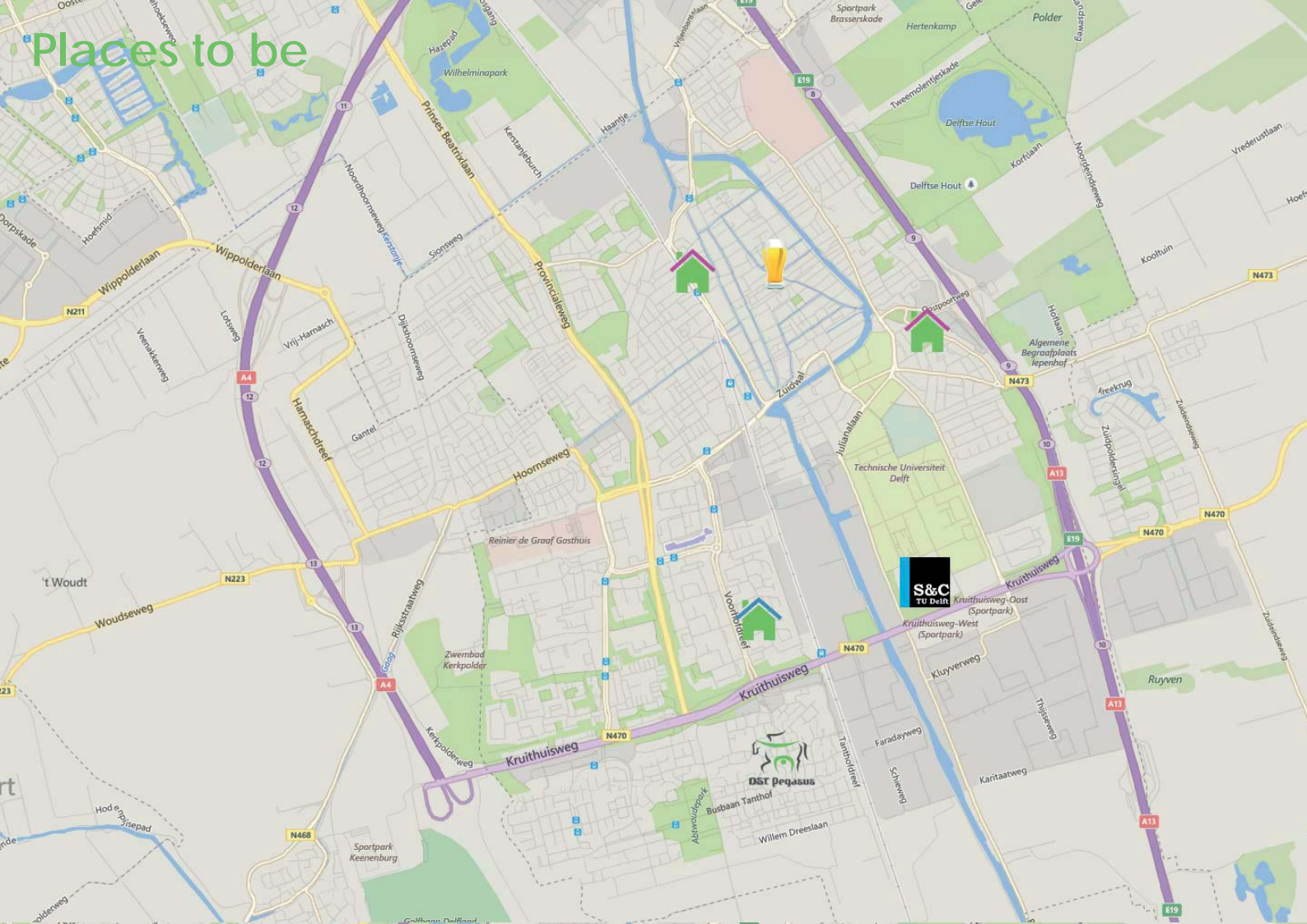
Airtrack

De airtrack is een opblaasbaan die tussen de airtumbling en de vloer inzet en is ook wat dunner dan de airtumbling. Pegasus heeft de airtrack met een supergaaf filmpje gewonnen van Airgym.

Paddestoel

Dit is een oefentoestel voordat je elementen op paard voltige doet. Zo kun je hier heel goed het flanken op oefenen.

Places to be



Places to be

