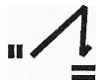


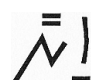

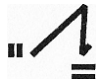



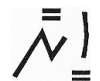












Uitgangspositie: parallelstand borstlings aan de buitenzijde voor de lage ligger

Oefenstof Basis D-score = 4.40 p	Symbol	Keuze m.b.t. D-score
1. opspringen tot streksteun		borstwaartsom gehurkt/gehoeft, afzet met één been = + 0.30 p 
2. voorover duikelen		
3. via buighang komen tot stand		
4. met éénbenige afzet onderzwaai tot stand		




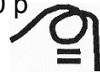


Uitgangspositie: parallelstand borstlings aan de buitenzijde voor de lage ligger

Oefenstof Basis D-score = 4.50 p	Symbool	Keuze m.b.t. D-score
1. opspringen tot streksteun		borstwaartsom gehurkt/gehoeft, afzet met één been = + 0.30 p 
2. (.....)		heupdraai achterover = + 0.30 p 
3. voorover duikelen		
4. via buighang komen tot stand		
5. met éénbenige afzet onderzwaai tot stand		onderzwaai met afzet van twee benen = + 0.30 p 







Uitgangspositie: parallelstand borstlings aan de buitenzijde voor de lage ligger

Oefenstof Basis D-score = 4.60 p	Symbol	Keuze m.b.t. D-score
1. borstwaartsom afzet met één been		borstwaartsom afzet met twee benen = + 0.30 p  opspringen tot streksteun = - 0.30 p 
2. (.....)		heupdraai achterover = + 0.30 p 
3. voorover duikelen en komen tot stand		
4. via buighang komen tot stand		
5. met tweebeelige afzet onderzwaai tot stand		spreidzolenonderzwaai vanuit stand = + 0.30 p 

Uitgangspositie: parallelstand borstlings aan de buitenzijde voor de lage ligger

Oefenstof Basis D-score = 4.70 p	Symbool	Keuze m.b.t. D-score
1. borstwaartsom afzet met één been		borstwaartsom afzet met twee benen = + 0.30 p 
2. heupdraai achterover en neerspringen tot stand		voorover duikelen en komen tot stand = - 0.30 p 
3. met twee benige afzet onderzwaai tot stand		spreidzolenonderzwaai vanuit stand = + 0.30 p 

Uitgangspositie: hang aan de hoge ligger

Oefenstof Basis D-score = 4.80 p	Symbol	Keuze m.b.t. D-score
1. trainster trekt turnster naar achter 3x strekhangzwaai, in de 3e achterzwaai neerspringen tot stand		
2. streksprong ½ draai tot stand bij lage ligger		
3. borstwaartsom afzet met twee benen		borstwaartsom afzet met één been = - 0.30 p 
4. heupdraai achterover en neerspringen tot stand		geen heupdraai = - 0.30 p
5. spreidzolenonderzwaai vanuit stand		ophurken, direct gevolgd door spreidzolenonderzwaai (vanuit steun) = + 0.30 p 