




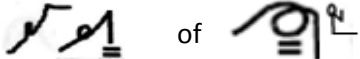
BRUG

Wedstrijd oefenstof Brug JTW 2018

JTW MINI

Uitgangspositie: stand voor de lage ligger

Oefenstof Basis D-score = 4.50

Oefenstof	Symbolen
1. <u>Borstwaartsom met afzet van 1 of 2 benen(basis) of optrekken naar buighang, met gestrekte benen en borstwaartsom trekken(+0,30)</u>	
2. (optie..... <u>Rol voorover tot buighang, met gestrekte benen en borstwaartsom trekken (+0,30)</u>)	
3. <u>Streksteun opzwaai en buikdraai achterover</u>	
4. <u>Streksteun opzwaai en achter neerspringen tot stand met rechte armen (basis) of rol voorover tot hoekhang 90°(2 sec) en komen tot stand (+0,30)</u>	

De mini's turnen op de brug ligger met daaronder 2 dikke matten, er mag een dubbele plank gebruikt worden indien de borstwaartsom met afzet geturnd wordt.

Streksteunopzwaai niet los van de stok = niet herkenbaar geturnd