







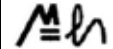
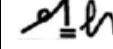

BRUG

Wedstrijd oefenstof Brug JTW 2018

JTW D

Uitgangspositie: trainer hangt het meisje aan de hoge ligger en duwt of trekt haar naar achter

Oefenstof Basis D-score = 4.50

	Symbolen
1. 3x strekhangzwaai min. 60° onder horizontaal in de voorzwaai (basis) of 45° onder horizontaal (+0,30) per zwaai	
2. Neerspringen tot stand, streksprong ½ draai	
3. Borstwaartsom met afzet van 1 of 2 benen (basis) of optrekken tot buighang en borstwaartsomtrekken (+0,30)	 of 
4. Strecksteun opzwaai minimaal 60° onder horizontaal	
5. Heupdraai achterover	
6. Ophurken met streksprong af (basis) of ophurken/opspreiden met (spreid) zolenonderzwaai af (+0.30) of voorover duikelen tot hoekhang 90° * (3 sec) (+0.30) of neerspringen en spreidzolen ondersprong af (-0.30)	 of  of  of 

Bij ophurken/opspreiden met zolenonderzwaai, moeten de voeten bovenop de ligger staan om te tellen, indien de voeten tegen de ligger aan worden geplaatst, dan vervalt de bonus.