

BRUG

Wedstrijd oefenstof Brug JTW 2018

JTW N

Uitgangspositie: hang aan de hoge rekstok, vastgemaakt in bandjes of schlaufjes

Oefenstof Basis D-score = 4.50

	Symbolen
1. 3x Kurbet in stille hang (hol/bol, hol/bol, hol/bol)	
2. (Optie Komen tot V-hang 1 sec en terug naar strekhang (+0,30))	
3. Optrekken naar buighang kin boven de stok, met gestrekte benen en borstwaartsom trekken	
4. Rol voorover tot buighang, met gestrekte benen en borstwaartsom trekken	
5. Hoge streksteun opzwaai minimaal 45° onder horizontaal (basis) of horizontaal (+0,30)	
6. Heupdraai achterover	
7. Ondersprongzwaai	
8. 3x strekhangzwaai 60° onder horizontaal in de voorzwaai (basis) of 30° onder horizontaal (+0,30) per zwaai	3 x