








BRUG ONGELIJK

NIVEAU 10

VOORGESCHREVEN OEFENSTOF

Uitgangspositie: vanuit (vluchtige) (hurkzit) stand op lage ligger (LL)

Oefenstof	Basis D-score = 4.30 p.	Nummer	Symbolen	Keuze m.b.t. D-score
1. komen tot strekhangzwaai aan de hoge ligger, voorzwaai en achterzwaai*: heupen minimaal 45° onder de horizontaal		3.001/3.007		≤ 30° onder horizontaal = + 0.30 p. ≥ 60° onder horizontaal = - 0.30 p.
2. voorzwaai en achterzwaai: heupen minimaal 45° onder de horizontaal, gevolgd door neerspringen tot stand		3.001/3.007		
3. streksprong met 1/2 draai om de lengteas (evt. gevolgd door enkele pasjes voorwaarts) tot borstlingse stand voor lage ligger				
4. met tweebeinige afzet borstwaartsom: gehurkt/ gehoekt		1.001		
5. heupdraai achterover		2.105		
6. ophurken op lage ligger tot hurkzit, streksprong tot stand		5.007		tegenspreiden/ hoeken en (spreid) zolenonderzwaai tot stand (6.001) = + 0.30 p. 

* Criteria achterzwaai in strekhang arm- romphoek gestrekt en heupen minimaal 45° onder de horizontaal gezien vanuit de hoge ligger