




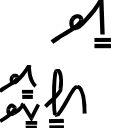
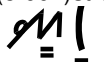


BRUG ONGELIJK

NIVEAU 11

VOORGESCHREVEN OEFENSTOF

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

Oefenstof	Basis D-score = 4.20 p.	Nummer	Symbolen	Keuze m.b.t. D-score
1. komen tot strekhangzwaai aan de hoge ligger, voorzwaai en achterzwaai*: heupen minimaal 60° onder de horizontaal		3.001/3.007		strekhangzwaai ≤ 45° onder de horizontaal = + 0.30 p.
2. voorzwaai en achterzwaai: heupen minimaal 60° onder de horizontaal, gevolgd door neerspringen tot stand		3.001/3.007		
3. streksprong met ½ draai om de lengteas (evt. gevolgd door enkele pasjes voorwaarts) tot borstlingse stand voor lage ligger				
4. met één- of tweebeenige afzet borstwaartsom: gehurkt / gehoekt		1.001		
5. <u>heupdraai achterover</u>		2.105		
6. neerspringen tot stand en tegenspreiden/ hoeken en (spreid)-zolenonderzwaai tot stand		6.001		ophurken op lage ligger tot hurkzit (5.007) streksprong tot stand = + 0.30 p. 

* Criteria achterzwaai in strekhang arm- romphoek gestrekt en heupen minimaal 60° onder de horizontaal gezien vanuit de hoge ligger