

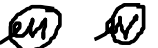

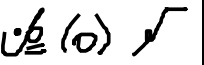




BRUG ONGELIJK

NIVEAU 8

VOORGESCHREVEN OEFENSTOF

Uitgangspositie: parallelstand borstlings aan de buitenzijde voor de lage ligger (LL)

Oefenstof	Basis D-score = 4.50 p.	Nummer	Symbolen	Keuze m.b.t. D-score
1. Borstwaartsomtrekken		1.001		
2. Opzwaai horizontaal, Heupdraai achterover		2.001 2.105		
3. Zolendraai achterover gehurkt of gehoekt		5.007/5.107		ophurken (5.007) = - 0.30 p. 
4. Voorzwaai 3/4 reuzendraai achterover, (Heupdraai achterover), Opzwaai horizontaal		3.001 (2.105) 2.001		strekhangkip (1.104), opzwaai horizon- taal (2.001) = + 0.30 p. 
5. Voorzwaai, achterzwaai* Salto achterover gehurkt		3.001/3.007 6.104		zonder voorzwaai, achterzwaai (3.001/3.007) voor salto* = + 0.30 p. voorzwaai, achterzwaai 45° (3.001/3.007) = - 0.30 p.

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