



Oefenstof	D-score	Symbolen
1. Streksprong met gespreid hoeken en sluiten van de benen en strekken van de heupen (spreidhoeksprong)	3.40 P	
2. Streksprong met hurken en strekken (hurksprong)	3.00 P	
3. Streksprong (2x)	2.60 P	