


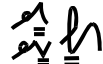





BRUG ONGELIJK

NIVEAU 9

VOORGESCHREVEN OEFENSTOF

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

Oefenstof	Basis D-score = 4.40 p.	Nummer	Symbolen	Keuze m.b.t. D-score
1. Borstwaartsomtrekken		1.001		
2. Opzwaai horizontaal, 3. Heupdraai achterover		2.001 2.105		
4. Ophurken		5.007		tegenspreiden/ hoeken en (spreid) zolenonderzwaai tot stand ** (6.001) = - 0.30 p. 
5. Voorzwaai, achterzwaai*: heupen minimaal 30° onder de horizontaal,		3.001/3.007		heupen minimaal horizontaal of hoger gezien vanuit de hoge ligger = + 0.30 p. heupen ≥ 45° onder horizontaal = - 0.30 p.
6. voorzwaai en achterzwaai*: heupen minimaal 30° onder de horizontaal, gevolgd door neerspringen tot stand		3.001/3.007		salto achterover gehurkt (6.104) = + 0.30 p. 

\* Criteria achterzwaai in strekhang arm- romphoek gestrekt en heupen minimaal 30° onder de horizontaal gezien vanuit de hoge ligger

\*\* Indien zolenonderzwaai tot stand i.p.v. ophurken, daarna oefening vervolgen vanuit (vluchtige) (hurkzit) stand op lage ligger (LL)