








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

OEFENSTOF	Basis D-score = 3.00 p.	Symbool	Keuze m.b.t. D-score
1. (.....)			komen tot strekhangzwaai aan de hoge ligger, <u>voorzwaai en achterzwaai</u> (3.001/3.007) = + 0.30 p 
2. (.....)			<u>voorzwaai en achterzwaai</u> (3.001/3.007) gevolgd door neerspringen tot stand = + 0.30 p 
3. (.....) alleen uitvoeren na 1. en 2.			<u>steksprong met 1/2 draai om de lengteas</u> (evt. gevolgd door enkele pasjes voorwaarts) tot borstlingse stand voor lage ligger 
4. borstwaartsom gehurkt/ gehoekt met éénbenige afzet			met tweeënige afzet borstwaartsom (1.001): gehurkt / gehoekt = + 0.30 p 
5. heupdraai achterover (2.105)			
6. neerspringen tot stand			
7. met éénbenige afzet onderzwaai tot stand		