






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

OEFENSTOF	Basis D-score = 2.70 p.	Symbool	Keuze m.b.t. D-score
1. borstwaartsom gehurkt/ gehoekt met éénbenige afzet			
2. voorover duikelen			2a. heupdraai achterover (2.105) = + 0.30 p 
3. via vluchtige buighang komen tot stand			3a. (indien keuze voor 2a.) neerspringen tot stand = + 0.30 p 
4. met éénbenige afzet onderzwaai tot stand		