





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

OEFENSTOF	Basis D-score = 2.40 p.	Symbool	Keuze m.b.t. D-score
1. opspringen tot streksteun			borstwaartsom gehurkt/ gehoekt met éénbenige afzet = + 0.30 p 
2. voorover duikelen			
3. via vluchtige buighang komen tot stand			
4. met éénbenige afzet (loop-) onderzwaai tot stand (evt. één pas voorwaarts)		