

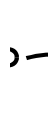
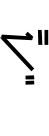







Uitgangspositie: vanuit (vluchtige) (hurkzit) stand op lage ligger (LL)

Oefenstof	Basis D-score = 4.10 p.	Nummer	Symbolen	Keuze m.b.t. D-score
1. komen tot strekhangzwaai aan de hoge ligger, voorzwaai en achterzwaai*: heupen minimaal 60° onder de horizontaal		3.001/3.007		
2. voorzwaai en achterzwaai: heupen minimaal 60° onder de horizontaal, gevolgd door neerspringen tot stand		3.001/3.007		
3. streksprong met 1/2 draai om de lengteas (evt. gevolgd door enkele pasjes voorwaarts) tot borstlingse stand voor lage ligger				
4. opspringen tot streksteun				met één- of tweebeenige afzet borstwaartsom (1.001): gehurkt / gehoeft = + 0.30 p. 
5. heupdraai achterover en neerspringen tot stand		2.105		
6. met tweebeenige afzet onderzwaai tot stand		6.001		tegenspreiden/ hoeken en (spreid)-zolenonderzwaai tot stand (6.001) = + 0.30 p.  met éénbeenige afzet onderzwaai tot stand = - 0.30 p. 

* Criteria achterzwaai in strekhang arm- romphoek gestrekt en heupen minimaal 60° onder de horizontaal gezien vanuit de hoge ligger