



Brug A-lijn Level 6

Enkele legger

*De legger mag in hoogte worden versteld, en er mag een verhoging gebruikt worden.
Het is toegestaan om een plank te gebruiken*

<i>Elementen</i>	<i>Opmerkingen</i>
Vouwhang (2 tellen)	
Spring tot steun, 2x opzwaaien	
Buikdraai achterover	Mag zowel in gehurkte, gehoekte, als gestrekte 'bolle' houding worden uitgevoerd.
Kies een afsprong <ul style="list-style-type: none">- Opklimmen tot hurkzit streksprong af- Opklimmen tot spreidstand streksprong af- Opspreiden ondersprong af- Opzwaaien tot stand komen spreidondersprong ½ draai af	



Brug A-lijn Level 5

Enkele legger

De legger mag in hoogte worden versteld, en er mag een verhoging gebruikt worden.

Het is toegestaan om een plank te gebruiken

<i>Elementen</i>	<i>Opmerkingen</i>
Borstwaarts om	Afzet 1- of 2-benig.
2x opzwaaien	
Buikdraai achterover	
2x opzwaaien	
Kies een afsprong <ul style="list-style-type: none">- Opspreiden ondersprong ½ draai af- Ophoeken ondersprong ½ draai af	



Brug A-lijn Level 4

<i>Wedstrijdbrug</i> <i>Het is toegestaan om een plank te gebruiken</i>	
<i>Elementen</i>	<i>Opmerkingen</i>
3x zwaaien aan hoge legger achter los <ul style="list-style-type: none">- Train(st)er mag turnster naar achter trekken/duwen om tot zwaai te komen- Turn(st)er mag vanuit opklimmen of variant van ophurken tot zwaai komen	Er wordt niet gekeken naar de zwaaihoogte maar naar de: <ul style="list-style-type: none">- Het kunnen laten zien dat je door de kurbet-beweging steeds hoger zwaait Er wordt vanaf de eerste voorzwaai gejureerd
Kipzwaai tot stand	
Borstwaarts om	
2x opzwaaien	
Dubbel buikdraai achterover	
Afsprong <ul style="list-style-type: none">- Ophurken streksprong af- Opspreiden streksprong af	



Brug A-lijn Level 3

<i>Wedstrijdbrug</i> <i>De volgorde van elementen is naar keuze, en het gebruik van een plank is toegestaan</i>	
<i>Elementen</i>	<i>Opmerkingen</i>
Kipzwaai tot stand	
Kies een opsprong <ul style="list-style-type: none">- Borstwaarts om- Spring tot steun buikdraai voorover	
2x buikdraai achterover	Dit mag vanuit 1 of 2x opzwaaien
Kies een element <ul style="list-style-type: none">- Buikdraai voorover- Molendraai voorover	
Kies een element <ul style="list-style-type: none">- Ophurken- Opspreiden	
2x zwaaien	
Kies een afsprong <ul style="list-style-type: none">- Sanjirovka af- Hurkalto achterover af	



Brug A-lijn Level 2

<i>Wedstrijdbrug</i> <i>De volgorde van elementen is naar keuze, en het gebruik van een plank is toegestaan</i>	
<i>Eisen</i>	<i>Opmerkingen</i>
Kies een opsprong <ul style="list-style-type: none">- Loopkip- Kip	
Kies element aan lage legger <ul style="list-style-type: none">- Opzwaai (loop) kip- Buikdraai achterover- Buikdraai voorover	Mag vanuit 2 opzwaaien
Vrije buikdraai tot kaats door naar volgend element	
Kies een kipvariant <ul style="list-style-type: none">- (loop) Kip- Borstwaarts om	
Kies een leggerwissel <ul style="list-style-type: none">- Ophurken- Opspreiden	
Kies een element voor hoge legger <i>Mag vanuit 1 of 2 zwaaien</i> <ul style="list-style-type: none">- 3/4 reus- Kip	
Kies een element voor hoge legger <ul style="list-style-type: none">- Buikdraai achterover- Buikdraai voorover	
<i>De afsprong kun je turnen vanuit:</i> <ul style="list-style-type: none">- Wegzet komen tot zwaai- Onderzwaai Kies een afsprong <ul style="list-style-type: none">- Opspreiden ondersprong ½ draai af- Sanjirovka 10° onder horizontaal af- Hurksalto achterover af	Afsprong mag met 1 tussenzwaai



Brug A-lijn Level 1

<i>Wedstrijdbrug</i> <i>De volgorde van elementen is naar keuze, en het gebruik van een plank is toegestaan</i>	
<i>Eisen</i>	<i>Opmerkingen</i>
Kies een opsprong <ul style="list-style-type: none">- Loopkip- Kip	
Kies element aan lage legger <ul style="list-style-type: none">- Losom- Opzwaai (loop) kip- Buikdraai achterover (minus 1 pt.)- Buikdraai voorover (minus 1 pt.)	Mag vanuit 2 opzwaaien
Kies een kipvariant volgend op bovenstaand element <ul style="list-style-type: none">- (opzwaai)Loopkip- Stille kip- (opzwaai) Kip	
Kies een leggerwissel <ul style="list-style-type: none">- Zolendraai- Wippertje	
Kies element naar hoge legger <ul style="list-style-type: none">- Kip- $\frac{3}{4}$ reus	Mag vanuit 1 of 2 zwaaien
Kies element aan hoge legger <ul style="list-style-type: none">- Buikdraai achterover- Buikdraai voorover	
Kies element aan hoge legger <i>Vanuit wegzet of onderzwaai</i> <ul style="list-style-type: none">- Kip- $\frac{3}{4}$ reus	
<i>De afsprong kun je turnen vanuit:</i> <i>Wegzet komen tot zwaai</i> <i>Onderzwaai</i> Kies een afsprong <ul style="list-style-type: none">- Opspreiden ondersprong 1/1 af (- 0,5 pt.)- Sanjirovka horizontaal af- Hurksalto $\frac{1}{2}$ af	Afsprong mag met 1 tussenzwaai