



Brug – B-lijn – Level 6

*De elementen moeten in de aangegeven volgorde worden uitgevoerd.
Er mag een verhoging/ plank gebruikt worden.*

<i>Elementen</i>	<i>Toelichting</i>	<i>Opmerkingen</i>
In hang met handen 4x opzij lopen	- Hang mag met hakken naar de bil - Opzij lopen in bovengreep van links naar rechts of van rechts naar links - Dit mag zowel op hoge als op lage legger worden uitgevoerd	
Vouwhang	Een- of tweebeinige afzet	2 tellen
Ondersprong	Een- of tweebeinige afzet	



Brug – B-lijn – Level 5

*De elementen moeten in de aangegeven volgorde worden uitgevoerd.
Er mag een verhoging/ plank gebruikt worden.*

<i>Elementen</i>	<i>Toelichting</i>	<i>Opmerkingen</i>
In hang met handen 4x ompakken	- Hang mag met hakken naar de bil - Van bovengreep naar ondergreep terug naar bovengreep - Steeds wisselen van hand (links, rechts, links, recht of andersom. Niet twee keer dezelfde hand achter elkaar) - Dit mag zowel op hoge als op lage legger worden uitgevoerd	
Spring tot steun		
Vanuit steun voorover duikelen	Mag gehurkt	
Ondersprong	Een- of tweebeinige afzet	



Brug – B-lijn – Level 4

*De elementen moeten in de aangegeven volgorde worden uitgevoerd.
Er mag een verhoging/ plank gebruikt worden.*

<i>Elementen</i>	<i>Toelichting</i>	<i>Opmerkingen</i>
In hang 1/1 draai maken	- Hang mag met hakken naar de bil - Van bovengreep ½ draai ondergreep ½ door naar bovengreep - Steeds wisselen van hand (links, rechts, links, recht of andersom. Niet twee keer dezelfde hand achter elkaar) - Dit mag zowel op hoge als op lage legger worden uitgevoerd	
Spring tot steun		
½ draai over de legger		
2x opzwaaien tot stand komen		
Tegenhoeken ondersprong af	Tegenhoeken mag zowel gespreid als gesloten	



Brug – B-lijn – Level 3

<i>De elementen moeten in de aangegeven volgorde worden uitgevoerd. Er mag een verhoging/ plank gebruikt worden.</i>		
<i>Elementen</i>	<i>Toelichting</i>	<i>Opmerkingen</i>
3x zwaaien aan hoge legger achter los	- Trainer mag deelnemer naar achter trekken/duwen om tot zwaai te komen - Deelnemer mag vanuit opklimmen of variant van ophurken tot zwaai komen	Er wordt niet gekeken naar de zwaaihoogte maar naar de: - Het kunnen laten zien dat je door de kurbet-beweging steeds hoger zwaait. - De laatste zwaai moet hoger zijn dan de eerste. - De jurering start vanaf de eerste zwaai. - Tijdens het zwaaien moet er in de achterzwaai worden omgepakt, waarbij de handen in bovengreep blijven.
Kies een opsprong: - Borstwaarts om - Spring tot steun buikdraai voorover - Spring tot steun buikdraai achterover - Spring tot steun molendraai voorover	Borstwaarts om: Een- of tweebeinige afzet	
½ draai over de legger		
2x opzwaaien		
Kies afsprong: - Opklimmen streksprong af - Ophurken streksprong af - Ophoeken ondersprong af	Ophoeken mag zowel gespreid als gesloten	Bij de streksprong af moeten de voeten boven de legger uitkomen.



Brug – B-lijn – Level 2

<i>Wedstrijdbrug</i> <i>Er mag een verhoging/ plank gebruikt worden.</i>		
<i>Elementen</i>	<i>Toelichting</i>	<i>Opmerkingen</i>
Kies een opsprong - Borstwaarts om - Spring tot steun buikdraai voorover - Spring tot steun buikdraai achterover - Spring tot steun molendraai voorover		
Kies een element - Buikdraai voorover - Buikdraai achterover - Molendraai voorover	Dit mag geen herhaling van de opsprong zijn.	
Kies een leggerwissel - Opklimmen naar de hoge legger springen - Ophurken/ opspreiden	Opklimmen: Er hoeft geen hurk- of spreidzit getoond te worden.	
2x zwaaien		
Kies een afsprong - Sanjirovka af - Hurksalto achterover af		



Brug – B-lijn – Level 1

<i>Wedstrijdbrug</i> <i>Er mag een verhoging/ plank gebruikt worden.</i>		
<i>Elementen</i>	<i>Toelichting</i>	<i>Opmerkingen</i>
Kipzwaai tot stand		
Kies een opsprong - Borstwaarts om - Spring tot steun buikdraai voorover - Spring tot steun buikdraai achterover - Spring tot steun molendraai voorover		
Kies een element - Dubbel buikdraai achterover - Buikdraai achterover direct gevolgd door buikdraai voorover - Molendraai voorover - $\frac{3}{4}$ reus	$\frac{3}{4}$ reus na 2x zwaaien turnen	
Kies een leggerwissel - Opklimmen naar de hoge legger springen - Ophurken/ opspreiden	Opklimmen: Er hoeft geen hurk- of spreidzit getoond te worden.	
2x zwaaien		
Kies een afsprong - Sanjirovka af - Hurksalto achterover af - Ophoeken ondersprong $\frac{1}{2}$ draai af	Ophoeken kan gespreid of gesloten	