



Brug – A-lijn – Level 6

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

Elementen	Toelichting	Opmerkingen
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 op zowel op hoge als op lage legger worden uitgevoerd	
Vouwhang		2 tellen
Spring tot steun		
½ draai over de legger		
2x opzwaaien		
Buikdraai achterover	Mag zowel in gehurkte, gehoekte, als gestrekte 'bolle' houding worden uitgevoerd.	
Kies een afsprong - Opzwaaien tot stand komen, tegenhoeken ondersprong ½ draai af - Ophoeken ondersprong af	Op- en tegenhoeken mag zowel gespreid als gesloten	



Brug – A-lijn – Level 5

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

Elementen	Toelichting	Opmerkingen
In hang 2 tellen holle hang, 2 tellen bolle hang		
4x kurbet	Hol-bol-hol-bol	
Kies een opsprong - Borstwaarts om - Spring tot steun buikdraai voorover	Borstwaarts om: een- of tweebeinige afzet	
½ draai over de legger		
2x opzwaaien		
Buikdraai achterover		
Kies een afsprong - Ophoeken ondersprong ½ draai af - Opklimmen tot hurkzit, streksprong af - Opklimmen tot kikker, streksprong af	Kikker is een gespreide hurkzit	Bij de streksprong af moeten de voeten boven de legger uitkomen.



Brug – A-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>
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.
Kipzwaai tot stand		
Kies een opsprong - Borstwaarts om - Spring tot steun buikdraai voorover		
2x opzwaaien		
Dubbel buikdraai achterover	Geen opzwaai voor de tweede buikdraai; deze volgt direct op de eerste.	
Kies een afsprong - Ophurken streksprong af - Opkikkeren streksprong af	Kikker is een gespreide hurkzit	Bij de streksprong af moeten de voeten boven de legger uitkomen.



Brug – A-lijn – Level 3

*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>
Kipzwaai tot stand		
Kies een opsprong - Borstwaarts om - Spring tot steun buikdraai voorover		
Dubbel buikdraai achterover	Geen opzwaai voor de tweede buikdraai; deze volgt direct op de eerste.	
Kies een element - Buikdraai voorover - Molendraai voorover		
Kies een leggerwissel - Ophurken - Opspreiden		
2x zwaaien		
Kies een afsprong - Sanjirovka af - Ophoeken ondersprong af - Hurkalto achterover af	Ophoeken mag zowel gespreid als gesloten	



Brug – A-lijn – Level 2

Wedstrijdbrug <i>Er mag een verhoging/ plank gebruikt worden.</i>		
<i>Elementen</i>	<i>Toelichting</i>	<i>Opmerkingen</i>
Kies een opsprong - Loopkip - Kip		
Kies element aan lage legger - Opzwaai (loop) kip - Buikdraai achterover - Buikdraai voorover		
Vrije buikdraai tot kaats door naar volgend element		
Kies een kipvariant - (loop) Kip - Borstwaarts om		
Kies een leggerwissel - Ophurken - Opspreiden		
Kies een element voor hoge legger - 3/4 reus - Kip		
Kies een element voor hoge legger - Buikdraai achterover - Buikdraai voorover		
Kies een afsprong - Ophoeken ondersprong ½ draai af - Sanjirovka 10° onder horizontaal af - Hurksalto achterover af	De afsprong kun je turnen vanuit: - Opzwaai komen tot zwaai - Onderzwaai Ophoeken kan gespreid of gesloten	



Brug – A-lijn – Level 1

Wedstrijdbrug Er mag een verhoging/ plank gebruikt worden.		
Elementen	Toelichting	Opmerkingen
Kies een opsprong - Loopkip - Kip		
Losom		
Kies een kipvariant - Loopkip - Stille kip - Kip		
Kies een leggerwissel - Zolendraai - Wippertje		
Kies element naar hoge legger - Kip - $\frac{3}{4}$ reus		
Kies element aan hoge legger - Buikdraai achterover - Buikdraai voorover		
Kies element aan hoge legger - Kip - $\frac{3}{4}$ reus	Vanuit wegzet of onderzwaai	
Kies een afsprong - Ophoeken ondersprong 1/1 af - Sanjirovka horizontaal af - Hurksalto $\frac{1}{2}$ af	De afsprong kun je turnen vanuit: - Opzwaai komen tot zwaai - Onderzwaai Ophoeken kan gespreid of gesloten	