



Brug

B-lijn

Level 6

Wedstrijdbrug

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

Elementen

Opmerkingen

**In (gehurkte) hang met handen 4x
ompakken**

- Dit mag op zowel op hoge als op lage legger worden uitgevoerd

Gehurkt mag met hakken naar bil
Ompakken: Van bovengreep naar ondergreep terug naar bovengreep

Onder legger door duikelen

In hang tussen armen door duikelen. Voeten mogen grond, of verhoging aanraken
Mag gehurkt

Ondersprong

1 of 2e benige afzet



Brug

B-lijn

Level 5

Wedstrijdbrug

*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>
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- Dit mag op zowel op hoge als op lage legger worden uitgevoerd	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 Mag gehurkt
Vouwhang (2 tellen)	1 of 2 benige afzet
Ondersprong	1 of 2 benige afzet



Brug

B-lijn

Level 4

Wedstrijdbrug

*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>
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
Kies element: <ul style="list-style-type: none">- Spring tot steun buikdraai voorover- Spring tot steun buikdraai achterover	Mag gehurkt Dit mag vanuit 1 of 2x opzwaaien
Vanuit steun koprol voorover	Voorover duikelen Mag gehurkt
Ondersprong ½ draai	1 of 2 benige afzet



Brug

B-lijn

Level 3

Wedstrijdbrug

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

Elementen

Opmerkingen

3x zwaaien aan hoge legger achter los

- 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:

- Het kunnen laten zien dat je door de kurbet-beweging steeds hoger zwaait

Er wordt vanaf de eerste voorzwaai gejureerd

Kies een opsprong:

- Borstwaarts om
- Spring tot steun buikdraai voorover
- Spring tot steun buikdraai achterover

Mag gehurkt

Borst. Om: 1 of 2 benige afzet

Kies afsprong:

- Opklimmen streksprong af
- Opzwaaien tot stand, spreidondersprong af



Brug

B-lijn

Level 2

Wedstrijdbrug

*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>
Kies een opsprong <ul style="list-style-type: none">- Borstwaarts om- Spring tot steun buikdraai voorover- Spring tot steun buikdraai achterover	Mag gehurkt Borst. Om: 1 of 2 benige afzet
Kies een element <ul style="list-style-type: none">- Buikdraai voorover- Buikdraai achterover- Molendraai voorover	Dit mag vanuit 1 of 2x opzwaaien Mag gehurkt
Opklimmen naar de hoge legger springen	Er hoeft geen hurk- of spreidzit getoond te worden.
Minimaal 2x zwaaien	Er mogen meerdere zwaaien getoond worden.
Kies een afsprong <ul style="list-style-type: none">- Sanjirovka af- Hurkalto achterover af- Onderzwaai/ ondersprong af	Ondersprong vanuit zwaai, voor loslaten



Brug

B-lijn

Level 1

Wedstrijdbrug

*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>
Kipzwaai tot stand	
Kies een opsprong <ul style="list-style-type: none">- Borstwaarts om- Spring tot steun buikdraai voorover- Spring tot steun buikdraai achterover	Mag gehurkt Borst. Om: 1 of 2e benige afzet
Kies een element <ul style="list-style-type: none">- 2x Buikdraai achterover- Buikdraai voorover direct gevolgd door buikdraai achterover	Dit mag vanuit 1 of 2x opzwaaien Mag gehurkt
Opklimmen naar de hoge legger springen	Er hoeft geen hurk- of spreidzit getoond te worden.
2x zwaaien	Er mogen meerdere zwaaien getoond worden.
Kies een afsprong <ul style="list-style-type: none">- Sanjirovka af- Hurkalto achterover af- Onderzwaai/ ondersprong af	Ondersprong vanuit zwaai