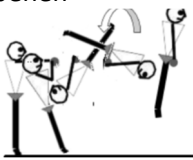
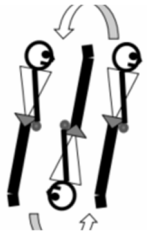
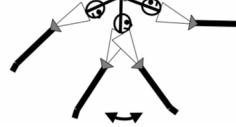
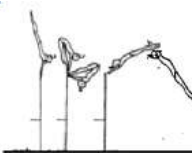
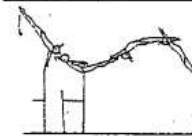
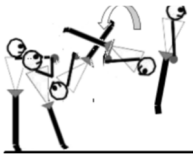
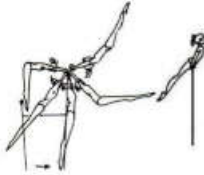
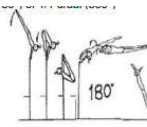




Turn en speldag 2023 dames Brug



NIVO 5 : Kies uit iedere kolom 1 element.

Element 1 (LL)	Element 2 (LL)	Element 3 (LL)	Element 4 van LL->HL	Element 5 (HL)	Element 6 (HL)	Element 7 (HL)	SE-Waarde
Borstwaartsom trekken – met afzet 1 of 2 benen 	Opzwaai – onder horizontaal 	Buikdraai achterover 	Ophurken  OF Zolendraai 	2x zwaaien 		(tegenspreiden) ondersprong af   OF Voorover duikelen tot hoekhang 2 sec 	0.50
Borstwaartsom ZONDER afzetten 	Opzwaai – horizontaal of hoger 				Driekwart reus 	Ondersprong met halve draai af  180° OF Salto af 	(0.50)+0.30 bonus

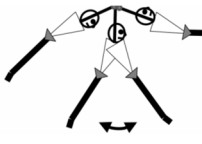
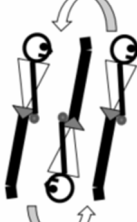
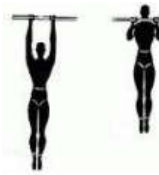
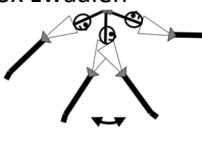
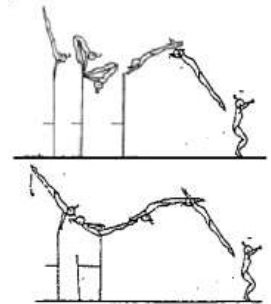


Turn en speldag 2023 dames Brug



Nivo 6 : Kies uit iedere kolom 1 element

Klim op de kast en kom tot hang aan de HL met je gezicht naar buiten (niet naar de LL) – Het deel op de LL MET JE GEZICHT NAAR DE HL!

Element 1 (HL)	Element 2 (HL)	Element 3 (HL)	Ga van HL->LL	Element 4 (LL)	Element 5 (LL)	Element 6 (LL)	Element 7 (LL)	SE-Waarde
1 sec hol – 1 sec bol 		2x zwaaien 	Neerspringen ½ draai – onder de ligger doorlopen (Geen waarde)	Borstwaartsom trekken – afzet 1 been 	Opzwaai – onder horizontaal 	Buikdraai achterover 		0.50
	Vanuit hang optrekken tot kin boven de ligger(1sec) terug naar hang 	3x zwaaien 		Borstwaartsom trekken – afzet 2 benen 	Opzwaai – horizontaal of hoger 		Voorover duikelen tot hoekhang 2 sec  OF (tegenspreiden) ondersprong af 	(0.50)+0.30 bonus

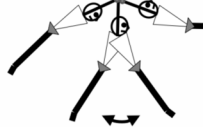
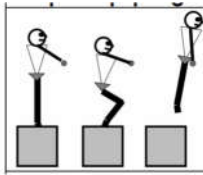
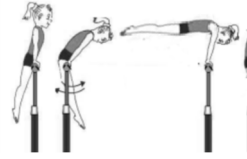
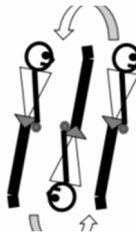
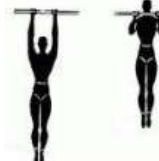
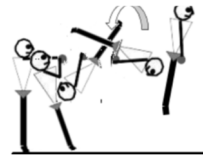
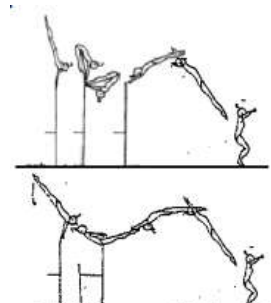


Turn en speldag 2023 dames Brug



Nivo 7 : Kies uit iedere kolom 1 element

Klim op de kast en kom tot hang aan de HL met je gezicht naar buiten (niet naar de LL) – Het deel op de LL MET JE GEZICHT NAAR DE HL!

Element 1 (HL)	Element 2 (HL)	Element 3 (HL)	Ga van HL->LL (geen waarde)	Element 4 (LL)	Element 5 (LL)	Element 6 (LL)	Element 7 (LL)	SE-Waarde
1 sec hol – 1 sec bol 		2x zwaaien 	Neerspringen ½ draai – onder de ligger doorlopen	Opspringen tot steun 	Opzwaai 	Buikdraai achterover 		0.50
Vanuit hang optrekken tot kin boven de ligger(1sec) terug naar hang 	3x zwaaien 		Borstwaartsom trekken 			Voorover duikelen tot hoekhang 2 sec  OF (tegenspreiden) ondersprong af 	(0.50)+0.30 bonus	