

**Brug gelijke liggers MJ1 Basis D-score 2.70**

	Oefenstof	Symbolen	Keuzemogelijkheden
1	Streksteun 2 sec., vluchtige hurksteun		Streksteun 2 sec., hurksteun 2 sec. (+0.30)
2	3x achterzwaai voeten boven de liggers, 3x voorzwaai gestrekt lichaam voeten op liggerhoogte		1x achterzwaai voeten boven de liggers, 2x achterzwaai op horizontaal 3x voorzwaai gestrekt lichaam voeten op liggerhoogte (+0.30)
3	In de 4 <sup>e</sup> achterzwaai neerspringen tussen de liggers		In de 4 <sup>e</sup> achterzwaai wenden

**Brug gelijke liggers MJ2 Basis D-score 2.40**

	Oefenstof	Symbolen	Keuzemogelijkheden
1	Streksteun 2 sec.		Streksteun 2 sec., vluchtige hurksteun (+0.30)
2	3x achterzwaai voeten op liggerhoogte 3x voorzwaai gestrekt lichaam		3x achterzwaai voeten op liggerhoogte, 4 <sup>e</sup> achterzwaai voeten boven de liggers 3x voorzwaai gestrekt lichaam voeten op liggerhoogte (+0.30)
3	In de 4 <sup>e</sup> achterzwaai neerspringen tussen de liggers		In de 4 <sup>e</sup> achterzwaai neerspringen tussen de liggers