

Rek MJ1 Basis D-score 2.70

	Oefenstof	Symbolen	Keuzemogelijkheden
1	Borstwaartsom met afzet van één been		Borstwaartsom met afzet van twee benen (+0.30)
2	Heupdraai achterover		
3	Neerspringen tot stand		
4	Met tweebeenige afzet onderzwaai tot stand		Met éénbenige afzet onderzwaai tot stand (-0.30)
5	<i>Trainer brengt de turner in zwaai door aan de heupen naar achteren te trekken.</i> 3 strekhangzwaaien (hoge rekstok)		

Rek MJ2 Basis D-score 2.40

	Oefenstof	Symbolen	Keuzemogelijkheden
1	Opspringen tot streksteun		Borstwaartsom met afzet van één of twee benen (+0.30)
2	Voorover duikelen		
3	Via vluchtige buighang komen tot stand		
4	Met éénbenige afzet onderzwaai tot stand		Met twee benige afzet onderzwaai tot stand (+0.30)
5			<i>Trainer brengt de turner in zwaai door aan de heupen naar achteren te trekken. 3 strekhangzwaaien (hoge rekstok) (+0.30)</i>