

Brug ongelijk MT Basis D-score 3.30 (LET OP: spanbrug!!!)

| | Oefenstof | Symbolen | Keuzemogelijkheden |
|---|---|----------|--|
| 1 | Borstwaartsom met afzet van één of twee benen | | Opspringen tot streksteun (-0,30) |
| 2 | Streksteunopzwaai <i>Opzwaai minimaal 30° onder de horizontaal</i> | | |
| 3 | Heupdraai achterover | | |
| 4 | Ophurken | | Eén been overspreiden, terughurken (-0.30) Zolendraai(+0.30) |
| 5 | 3x strekhangzwaai (<i>zwaaihoogte minimaal 45° onder de horizontaal</i>), in de 3 ^e achterzwaai neerspringen tot stand | | 2x strekhangzwaai (<i>zwaaihoogte minimaal 45° onder de horizontaal</i>). In de derde voorzwaai salto af (+0.30) |

Brug ongelijk M1 Basis D-score 3.30

| | Oefenstof | Symbolen | Keuzemogelijkheden |
|---|--|----------|---|
| 1 | Trainer trekt turnster naar achter 3x strekhangzwaai (<i>zwaaihoogte minimaal 45° onder de horizontaal</i>), in de 3 ^e achterzwaai neerspringen tot stand, streksprong ½ draai tot stand bij de lage ligger | | |
| 2 | Borstwaartsom met afzet van één of twee benen | | Opspringen tot streksteun (-0,30) |
| 3 | Streksteunopzwaai <i>Opzwaai minimaal 30° onder de horizontaal</i> | | |
| 4 | Heupdraai achterover | | |
| 5 | Neerspringen, gevolgd door spreidzolenonderzwaai tot stand | | Neerspringen, gevolgd door onderzwaai tot stand (-0,30) Ophurken of –spreiden, direct gevolgd door (spreid)zolenonderzwaai (+0,30) Ophurken, streksprong af (+0,30) |

Brug ongelijk M2 Basis D-score 3.00

| | Oefenstof | Symbolen | Keuzemogelijkheden |
|---|---|----------|---|
| 1 | (.....) | | Trainer trekt turnster naar achter 3x strekhangzwaai, in de 3 ^e achterzwaai neerspringen tot stand, streksprong ½ draai tot stand bij de lage ligger (+0,30) |
| 2 | Borstwaartsom met afzet van één of twee benen | | Opspringen tot streksteun (-0,30) |
| 3 | Heupdraai achterover | | |
| 4 | Neerspringen tot stand | | |
| 5 | Met éénbenige afzet onderzwaai tot stand | | Met twee benige afzet spreidzolenonderzwaai tot stand (+0,30) |

Brug ongelijk M3 Basis D-score 2.70

| | Oefenstof | Symbolen | Keuzemogelijkheden |
|---|---|----------|-------------------------------------|
| 1 | Borstwaartsom met afzet van één of twee benen | | Opspringen tot streksteun (-0.30) |
| 2 | Voorover duikelen | | Heupdraai achterover (+0.30) |
| 3 | Via vluchtige buighang komen tot stand | | Na heupdraai neerspringen tot stand |
| 4 | Met éénbenige afzet onderzwaai tot stand | | |

Brug ongelijk M4 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 | | |