

Brug gelijke liggers MJ1 Basis D-score 3.00

	Oefenstof	Symbolen	Keuzemogelijkheden
1	Streksteun 2 sec., hoeksteun 2 sec.		Vluchtige hoeksteun (-0.30)
2	1x achterzwaai voeten boven liggers 2x achterzwaai horizontaal 3x voorzwaai voeten boven de liggers		3x achterzwaai boven horizontaal (+0.30)
3	In de 4 ^e achterzwaai 45 graden boven horizontaal wenden tot stand		In de 4 ^e achterzwaai naar handstand en wenden tot stand (+0.30)

Brug gelijke liggers MJ2 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 ^e achterzwaai neerspringen tussen de liggers of in de laatste voorzwaai keren tot stand naast de brug		In de 4 ^e achterzwaai wenden (+0.30)

Brug gelijke liggers MJ3 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 ^e achterzwaai voeten boven de liggers 3x voorzwaai gestrekt lichaam voeten op liggerhoogte (+0.30)
3	In de 4 ^e achterzwaai neerspringen tussen de liggers		In de laatste voorzwaai keren tot stand naast de brug (+0.30)