

Rek MJ1 Basis D-score 3.0

	Oefenstof	Symbolen	Keuzemogelijkheden
1	Borstwaartsom gehurkt		Borstwaartsom gehoekt (+0.30) Borstwaartsom gehurkt met hulp (-0.10) Van hang naar steun met hulp (-0.30)
2	Buikdraai achterover met onderuitzwaai		Buikdraai achterover (-0.30)
3	Voorzwaai, achterzwaai, voorzwaai		Voorzwaai boven horizontaal (+0.30)
4		$\frac{3}{4}$ reus met wegzetten (+0.30)
5	Achterzwaai, voorzwaai, achterzwaai		
6	Landing na laatste achterzwaai		Salto achterwaarts gehurkt (+0.30)

Rek MJ2 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		Ophurken en vooruit afspringen (+0.30)
4	Met tweebeenige afzet onderzwaai tot stand		Met éénbenige afzet onderzwaai tot stand (-0.30) Tegenspreiden ondersprong (+0.30)
5	<i>Trainer brengt de turner in zwaai door aan de heupen naar achteren te trekken.</i> 3 strekhangzwaaien (hoge rekstok)		

Rek MJ3 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 tweebenige 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>

