



# Brug

# A-lijn

# Level 6

*Enkele legger*

*De legger mag in hoogte worden versteld, en er mag een verhoging gebruikt worden.  
Het is toegestaan om een plank te gebruiken*

<i>Elementen</i>	<i>Opmerkingen</i>
<b>Vouwhang (2 tellen)</b>	
<b>Spring tot steun, 2x opzwaaien</b>	
<b>Buikdraai achterover</b>	Mag zowel in gehurkte, gehoekte, als gestrekte 'bolle' houding worden uitgevoerd.
<b>Kies een afsprong</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Opklimmen tot hurkzit, streksprong af</li><li>- Opklimmen tot kikker, streksprong af</li><li>- Opspreiden/hoeken ondersprong af</li><li>- Opzwaaien tot stand komen</li><li>  spreidondersprong ½ draai af</li></ul>	Kikker is een gespreide hurkzit



# Brug A-lijn Level 5

*Enkele legger*

*De legger mag in hoogte worden versteld, en er mag een verhoging gebruikt worden.  
Het is toegestaan om een plank te gebruiken*

<i>Elementen</i>	<i>Opmerkingen</i>
<b>Borstwaarts om</b>	Afzet 1- of 2-benig.
<b>2x opzwaaien</b>	
<b>Buikdraai achterover</b>	
<b>2x opzwaaien</b>	
<b>Afsprong</b> - Opspreiden/hoeken ondersprong ½ draai af	



# Brug

# A-lijn

# Level 4

## Wedstrijdbrug

Het is toegestaan om een plank te gebruiken

<i>Elementen</i>	<i>Opmerkingen</i>
<b>3x zwaaien aan hoge legger achter los</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Train(st)er mag turnster naar achter trekken/duwen om tot zwaai te komen</li><li>- Turn(st)er mag vanuit opklimmen of variant van ophurken tot zwaai komen</li></ul>	Er wordt niet gekeken naar de zwaaihoogte maar naar de: <ul style="list-style-type: none"><li>- Het kunnen laten zien dat je door de kurbet-beweging steeds hoger zwaait</li></ul> Er wordt vanaf de eerste voorzwaai gejureerd
<b>Kipzwaai tot stand</b>	
<b>Borstwaarts om</b>	
<b>2x opzwaaien</b>	
<b>Dubbel buikdraai achterover</b>	
<b>Afsprong</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Ophurken streksprong af</li><li>- Opkikkeren streksprong af</li></ul>	Kikker is een gespreide hurkzit



# Brug

# A-lijn

# Level 3

*Wedstrijdbrug*

*De volgorde van elementen is naar keuze, en het gebruik van een plank is toegestaan*

<i>Elementen</i>	<i>Opmerkingen</i>
<b>Kipzwaai tot stand</b>	
<b>Kies een opsprong</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Borstwaarts om</li><li>- Spring tot steun buikdraai voorover</li></ul>	
<b>2x buikdraai achterover</b>	Dit mag vanuit 1 of 2x opzwaaien
<b>Kies een element</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Buikdraai voorover</li><li>- Molendraai voorover</li></ul>	
<b>Kies een element</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Ophurken</li><li>- Opspreiden</li></ul>	
<b>2x zwaaien</b>	
<b>Kies een afsprong</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Sanjirovka af</li><li>- Hurkalto achterover af</li></ul>	



# Brug A-lijn Level 2

<i>Wedstrijdbrug</i> <i>De volgorde van elementen is naar keuze, en het gebruik van een plank is toegestaan</i>	
<i>Eisen</i>	<i>Opmerkingen</i>
<b>Kies een opsprong</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Loopkip</li><li>- Kip</li></ul>	
<b>Kies element aan lage legger</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Opzwaai (loop) kip</li><li>- Buikdraai achterover</li><li>- Buikdraai voorover</li></ul>	Mag vanuit 2 opzwaaien
<b>Vrije buikdraai tot kaats door naar volgend element</b>	
<b>Kies een kipvariant</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- (loop) Kip</li><li>- Borstwaarts om</li></ul>	
<b>Kies een leggerwissel</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Ophurken</li><li>- Opspreiden</li></ul>	
<b>Kies een element voor hoge legger</b> <i>Mag vanuit 1 of 2 zwaaien</i> <ul style="list-style-type: none"><li>- 3/4 reus</li><li>- Kip</li></ul>	
<b>Kies een element voor hoge legger</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Buikdraai achterover</li><li>- Buikdraai voorover</li></ul>	
<i>De afsprong kun je turnen vanuit:</i> <ul style="list-style-type: none"><li>- Wegzet komen tot zwaai</li><li>- Onderzwaai</li></ul> <b>Kies een afsprong</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Opspreiden ondersprong 1/2 draai af</li><li>- Sanjirovka 10° onder horizontaal af</li><li>- Hurksalto achterover af</li></ul>	Afsprong mag met 1 tussenzwaai



# Brug A-lijn Level 1

<i>Wedstrijdbrug</i> <i>De volgorde van elementen is naar keuze, en het gebruik van een plank is toegestaan</i>	
<i>Eisen</i>	<i>Opmerkingen</i>
<b>Kies een opsprong</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Loopkip</li><li>- Kip</li></ul>	
<b>Kies element aan lage legger</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Losom</li><li>- Opzwaai (loop) kip</li><li>- Buikdraai achterover (minus 1 pt.)</li><li>- Buikdraai voorover (minus 1 pt.)</li></ul>	Mag vanuit 2 opzwaaien
<b>Kies een kipvariant volgend op bovenstaand element</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- (opzwaai )Loopkip</li><li>- Stille kip</li><li>- (opzwaai ) Kip</li></ul>	
<b>Kies een leggerwissel</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Zolendraai</li><li>- Wippertje</li></ul>	
<b>Kies element naar hoge legger</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Kip</li><li>- <math>\frac{3}{4}</math> reus</li></ul>	Mag vanuit 1 of 2 zwaaien
<b>Kies element aan hoge legger</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Buikdraai achterover</li><li>- Buikdraai voorover</li></ul>	
<b>Kies element aan hoge legger</b> <i>Vanuit wegzet of onderzwaai</i> <ul style="list-style-type: none"><li>- Kip</li><li>- <math>\frac{3}{4}</math> reus</li></ul>	
<i>De afsprong kun je turnen vanuit:</i> <i>Wegzet komen tot zwaai</i> <i>Onderzwaai</i> <b>Kies een afsprong</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Opspreiden ondersprong 1/1 af (-0,5 pt.)</li><li>- Sanjirovka horizontaal af</li><li>- Hurksalto <math>\frac{1}{2}</math> af</li></ul>	Afsprong mag met 1 tussenzwaai