

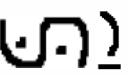


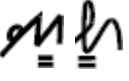
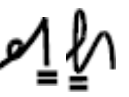
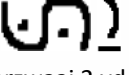


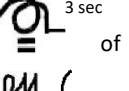
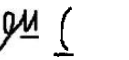
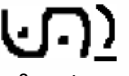


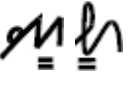










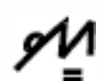




**Instap - District 1**
*Uitgangspositie: Hang aan de hoge ligger*

	1		2	3	4	5	6
+ 0.30					 horizontaal		3 sec
Basis D = 4.50	) ( 1 sec	) ( ) ( 1 sec	3x 		 45° onder horizontaal	○	
- 0.30							














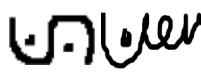

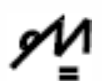

**Pupil 1 - District 1**
*Uitgangspositie: Parallelstand borstlings aan de buitenzijde voor de lage ligger*

	1		2	3	4	5	6
+ 0.30			3x  voorzwaai 2 vd 3 horizontaal	 zonder afzet	 horizontaal		 3 sec of 
Basis D = 4.50	) ( 1 sec	) ( ) ( 1 sec	3x  45° onder horizontaal		 45° onder horizontaal	○	
- 0.30							



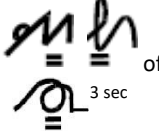



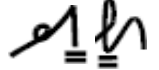
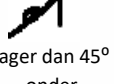
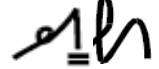
*Uitgangspositie: Parallelstand borstlings aan de buitenzijde voor de lage ligger*

	1	2	3	4	5	6
+ 0.30	 of zonder afzet	 45° boven horizontaal			 horizontaal	
Basis D = 4.50		 horizontaal			 45° onder horizontaal	 45° onder horizontaal
- 0.30		 45° onder horizontaal				

**Jeugd 1 - District 1**
*Uitgangspositie: Parallelstand borstlings aan de buitenzijde voor de lage ligger*



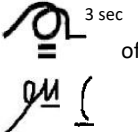





	1	2	3	4	5	6	7	8
+ 0.30		 45° boven horizontaal			 horizontaal		 horizontaal	
Basis D = 4.50		 horizontaal			 45° onder horizontaal	 ( )	 45° onder horizontaal	
- 0.30		 45° onder horizontaal						

*Uitgangspositie: Hang aan de hoge ligger*











	1	2	3	4	5	6
+ 0.30				 horizontaal		
Basis D = 4.50	) ( 1 sec 1 sec	3x 		 45° onder horizontaal	○	
- 0.30				 lager dan 45° onder horizontaal		

**Pupil 1 - District 2**

*Uitgangspositie: Hang aan de hoge ligger*














	1	2	3	4	5	6
+ 0.30					 horizontaal	
Basis D = 4.50	) ( 1 sec 1 sec	) ( ) ( 3x 		 45° onder horizontaal	○	
- 0.30						

*Uitgangspositie: Parallelstand borstlings aan de buitenzijde voor de lage ligger*






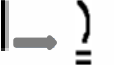


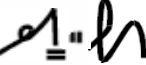

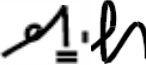
	1	2	3	4	5	6
+ 0.30		 horizontaal			 horizontaal	
Basis D = 4.50		 45° onder horizontaal			 45° onder horizontaal	 45° onder horizontaal
- 0.30						

**Jeugd 1 - District 2**

*Uitgangspositie: Parallelstand borstlings aan de buitenzijde voor de lage ligger*



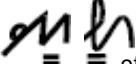
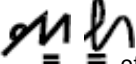

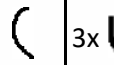




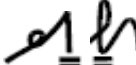

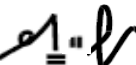
	1	2	3	4	5	6
+ 0.30	 zonder afzet	 45° boven horizontaal			 horizontaal	
Basis D = 4.50		 horizontaal			 45° onder horizontaal	 45° onder horizontaal
- 0.30		 45° onder horizontaal				

*Uitgangspositie: Hang aan de hoge ligger*




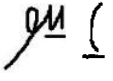



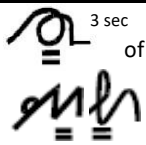

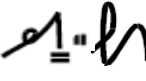
	1	2	3	4	5
+ 0.30		 of 	 45° onder horizontaal		
Basis D = 4.50			 lager dan 45° onder horizontaal		
- 0.30					

**Pupil 1 - District 3**

*Uitgangspositie: Hang aan de hoge ligger*





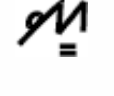




	1	2	3	4	5	6
+ 0.30			 of 			 of  3 sec
Basis D = 4.50	 1 sec  1 sec	3x 		 45° onder horizontaal		
- 0.30				 lager dan 45° onder horizontaal		

*Uitgangspositie: Hang aan de hoge ligger*

	1	2	3	4	5	6
+ 0.30			3x  voorzwaai 2 vd 3 30° onder horizontaal		 horizontaal	
Basis D = 4.50	) ( 1 sec 1 sec	) ( ) ( ) (	3x  45° onder horizontaal		 45° onder horizontaal	○  3 sec of
- 0.30					 lager dan 45° onder horizontaal	

**Jeugd 1 - District 3**

*Uitgangspositie: Parallelstand borstlings aan de buitenzijde voor de lage ligger*

	1	2	3	4	5	6
+ 0.30		 horizontaal			 horizontaal	
Basis D = 4.50		 45° onder horizontaal	○		 45° onder horizontaal	 45° onder horizontaal
- 0.30		 lager dan 45° onder horizontaal		