






NITRAMPOLINE




NIVEAU R 1



Recreatie oefenstof, turnsters

VOORGESCHREVEN OEFENSTOF

Oefenstof	D-score	Symbolen
1. Streksprong met gespreid hoeken en sluiten van de benen en strekken van de heupen (spreidhoeksprong)	3.40 P	
2. Streksprong met 1/2 draai om de lengteas	3.40 P	
3. Streksprong met spreiden en sluiten van de benen (spreidsprong)	3.00 P	



Oefenstof	D-score	Symbolen
1. Streksprong met gespreid hoeken en sluiten van de benen en strekken van de heupen (spreidhoeksprong)	3.40 P	
2. Streksprong met hurken en strekken (hurksprong)	3.00 P	
3. Streksprong met spreiden en sluiten van de benen (spreidsprong)	3.00 P	

Oefenstof	D-score	Symbolen
1. Streksprong met gespreid hoeken en sluiten van de benen en strekken van de heupen (spreidhoeksprong)	3.40 P	
2. Streksprong met hurken en strekken (hurksprong)	3.00 P	
3. Streksprong (2x)	2.60 P	