**Richtlijnkaart - Spanbrug - Rekstok**

Minimaal cijfer 6 – maximaal cijfer 10

**Technische elementen**

**Borstwaartsom**

Eenbenige afzet i.p.v. tweebenige afzet - 0,3

Geen vloeiende beweging tot steun - 0,2

**Buikdraai**

Hoofd in de nek/holle rug - 0,2

Te weinig loskomen van de stok (hoogte opgooi te laag) - 0,3

Extra doorzwaai - 0,3

**Ophurken**

Met 1 voet op de legger/ klemmen met één voet - 0,3

**Ondersprong**

Benen niet hoog genoeg/ geen hoogte - 0,1/0,3



**Spreidzolenondersprong** (juist is voeten op de ligger)

Voeten tegen de ligger aan - 0,1

Voeten niet tegen de ligger aan/raken ligger niet - 0,3

**Strekhangzwaai**

Mag niet gehoekt in de zwaai voor lichte hoek: - 0,1

In de achterzwaai bolle houding kleine hoek: - 0,3

dus niet hoeken! grote hoek: - 0,5

**Salto**

Te laat loskomen van de stok/foute timing - 0,2

Te lage salto - 0,1 / 0,3

**Algemeen**

Kromme armen (per element) - 0,2

Kromme benen (per element) - 0,2

Extra tussenzwaai (per zwaai) - 0,3

Handen verplaatsen (per keer) - 0,1

Stoppen in oefening/niet door turnen (per stop) - 0,2

Val van toestel - 1,0

Toucheren van toestel (aanraken waar niet mag) - 0,5

Extra kleine stap/hup bij landing - 0,2

Extra grote stap bij landing (meer dan schouderbreedte) - 0,5

Val bij afsprong of hand op de mat - 1,0

Element vergeten/niet uitgevoerd (per keer) - 1,0

Hulp (ook mondelinge aanwijzingen / voordoen = hulp) - 1,0

Niet uitstrekken aan begin - 0,2

Niet uitstrekken aan het einde - 0,2

**Bonus**

Een te verdienen bonus staat expliciet + 0,5 of

vermeld bij de oefenstof + 1,0

***Bonus mag alleen uitgevoerd worden zonder hulp!***

***Anders telt het onderdeel niet mee voor extra bonus /aftrek***